

PILATES



Über Pilates...

Die Pilates – Methode ist ein einmaliges System von Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Dieses Ganzkörpertraining stärkt besonders die tiefliegenden stabilisierenden Muskeln des Rumpfes und schafft somit ein ausgewogenes Kraftzentrum.

Gleichzeitig fördern die fließenden Übungsabläufe die Beweglichkeit und die Konzentration. Über eine bewusste Atmung wird die Verbindung zwischen Körper und Geist hergestellt.

Wo: Mehrzweckhalle des TuS Komet Arsten Am Korbhauser Weg

Wann: Freitags, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Alev Taysi

Info unter: 0176-34934864 oder Geschäftsstelle 82 82 02 11

Ab September 2012 als Kurs!

Ab Mitte September bieten wir aufgrund der Abend-Nachfrage noch einen weiteren Kurs an:

Wo: Parkettraum Egon-Kähler-Str.

Wann: dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Alev Taysi (Infos s. oben)

PILATES




Arster Popos....

Man muss sagen, dass der Pilates-Kurs am Freitagmorgen erfolgreich angelaufen ist. Jeden Freitag „quälen“ wir uns nach schon erledigter Hausarbeit oder bereits absolvierten (leichten) sportlichen Aktivitäten, von 10.30 – 11.30 Uhr in der Arster Mehrzweckhalle.

Das Wort **QUÄLEN** kann man, glaube ich, ohne schlechtes Gewissen so stehen lassen: Alev hat es wahrlich drauf, uns zu „quälen“, zu motivieren und noch über unsere eigenen



Grenzen, sprich unseren inneren Schweinehund  hinaus zu gehen. Schön ist das in **DEM** Moment gerade nicht, auch wenn Alev versucht, uns das einzureden, aber **EFFEKTIV!**

Hinterher fühlen wir uns (nach Stunden (Tagen) der Erholung..) wie neugeboren, voller Tatendrang und Figur mäßig natürlich wie mit 20... mal ganz davon abgesehen, dass wir ZITAT: ... die schönsten Popos in Arsten haben!!!

Achtet mal drauf ;o)

DANKE, ALEV!

Britta Conrad, 21.7.12

März 2012 – Sport auf der Terrasse!!

