



**TURNVEREIN 1912  
NIEDERNHAUSEN E.V.**

**Neu**


**\*\*\*\*\* Pilates \*\*\*\*\***

ein Trainingsprogramm  
für Menschen von 18 bis 99+ Jahre!  
für die Teilnahme sind  
keine Vorkenntnisse erforderlich!

dienstags 10:00 - 10:50 Uhr

TV 1912 Niedernhausen e. V.

im großen Saal im Bürgerhaus Niedernhausen  
Infos und Anmeldung bitte bei Renate Schmitz

 06166-9339290

Kursbeschreibung siehe Rückseite!



**TURNVEREIN 1912  
NIEDERNHAUSEN E.V.**

**Neu**


**\*\*\*\*\* Fitness 50+ \*\*\*\*\***

Fitness, Beweglichkeit und Gesundheit  
ein abwechslungsreiches  
Ganzkörper-Trainingsprogramm

dienstags 09:00 - 09:50 Uhr

TV 1912 Niedernhausen e. V.

im großen Saal im Bürgerhaus Niedernhausen  
Infos und Anmeldung bitte bei Renate Schmitz

 06166-9339290

Kursbeschreibung siehe Rückseite!

## Fitness 50 +

*Fitness, Beweglichkeit und Gesundheit*

*ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Trainingsprogramm*

*Du möchtest deinen Körper gesund bewegen und dabei Spaß haben?*

*..... dann bist Du hier genau richtig!*

*Muskeln und Gelenke werden mit Ganzkörperbewegungen mobilisiert und aufgewärmt was zu einer guten Durchblutung und Stoffwechsel beiträgt.*

*Mit*

- *leichtem aerobem Training*
- *Kraftausdauertraining*
- *Ganzkörper-Training (mit und ohne Kleingeräte),*
- *funktioneller Gymnastik*
- *Faszientraining und*
- *Rückentraining*

*wird die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten oder wieder hergestellt.*

*Mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Verbesserung der Regeneration finden die Übungseinheiten ihren Ausklang.*

*Das Trainingsprogramm wird individuell auf die Trainingsgruppe abgestimmt.*

***Es ist nie zu spät zu beginnen!  
Spaß haben und gesund sein durch Bewegung.***

*Es können alle mitmachen die Lust haben fit und mobil zu bleiben oder die Beweglichkeit und Fitness wieder zu erlangen.*

*Sabine Stutz*

*DTB-Pilates-Trainerin*

*DTB- Trainerin B Haltung und Gesundheit*

*DTB-Fitness/Aerobic-Trainerin*

*DTB Rückentrainerin*

*DTB-Beckenboden-Trainerin*

## Pilates

Pilates kann unabhängig von Alter und Fitnessstufe ausgeübt werden.

Die Pilates -Trainingsmethode ist sanft, aber äußerst effizient.

Pilates ist ein **ganzheitliches, ausgewogenes Körpertraining**, das sich an der Lehre seines Namensgebers von Josef Pilates orientiert.

*" Nach 10 Stunden fühlen Sie den Unterschied,  
nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper."*

*(Joseph H. Pilates)*

Pilates spricht vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung benötigt werden

- *Ausgleich muskulärer Dysbalancen*
- *Verbesserung der Körperkontrolle und der Körperhaltung*
- *Stabilisierung der Muskelgruppen*
- *Mobilisierung der Wirbelsäule, Gelenke und unbeweglich gewordener Körperteile*
- *Verbesserung der Balance und Koordinationsfähigkeit*
- *Verbesserung der Leistungsfähigkeit*
- *Entstehung eines neuen Körperbewusstseins*

*„ Pilates entwickelt den Körper gleichmäßig,  
korrigiert Fehlhaltungen,  
hilft der Wiederherstellung von körperlicher Vitalität,  
belebt den Geist und erhebt die Seele.“ (Joseph H. Pilates)*

*Sabine Stutz*

*lizenzierte DTB-Pilates-Trainerin*