



**TANZ SPORT ZENTRUM**

**AUGSBURG E.V.**



## Haltungs- und Körpertraining

## Rückenschule + Pilates Technik

Wo:	TSZA, Benzstr.3
Wann:	5 x Dienstag, ab 20.02.2018
Uhrzeit:	17.00 – 18.00 Uhr
Kosten:	35,--€ bitte rechtzeitig überweisen/siehe unten
Leitung:	Fr. Ulla Hieber Rücken- + Pilates –Trainerin
Inhalt:	Mitte stärken, Gleichgewicht aufbauen mit Pilates Elementen und Faszienübungen. Wir werden gemeinsam erarbeiten wie und wo im Körper die gezielte Anspannung sein sollte, um die Muskulatur ergonomisch auf die gewollte Übung auszurichten. Die Kräftigung der Muskulatur sollte ausdrücklich nur in der richtigen Gelenkstellung erfolgen. Dabei steht natürlich das Powerhouse im Vordergrund. Ideal ist diese Technik vor allem für tanzbegeisterte. Was beim Tanz so grazil und geschmeidig aussieht kommt immer aus einer gut aus- und aufgerichteten Mitte.

Verbindliche Anmeldung:

[pressewart@tsza.de](mailto:pressewart@tsza.de) oder 0171/3853204 Fr. Merz

Clubadresse: TSZ Augsburg e. V. Benzstr. 3 86356 Neusäß Homepage: <a href="http://www.tsza.de">www.tsza.de</a>	Bankverbindung: Raiffeisenbank Kissing-Mering eG BIC: GENODEF1MRI IBAN DE95720691550000237850	
Erstellt: Bettina Merz	Datum: 02.11.17	Verantwortung/Freigabe: Vorstand: