

## Mindful Movement Pilates



### Pilates

Ist eine ganzheitliche und wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und Geist. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur kräftigt und dehnt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Ausführung der Bewegung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Geeignet sowohl für Einsteiger als auch für Geübte.

### Vorteile

- Stärkung der Körpermitte und der tiefen Muskeln
- Verbesserte Körperhaltung und Ausrichtung
- Steigerung der Muskulatur ohne übermäßige Muskelmasse
- Zunahme der Flexibilität und Bewegungsfreiheit
- Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen
- Stressabbau

### Beginn: Montag 11.09.2023

- 10 Einheiten; 19:45 bis 20:45 Uhr
- Gymnastikhalle Schwarzbach, Dürrolewangstr. 70, 70565 Stuttgart

### Kursgebühren:

- Mitglieder: 50,00 €
- Nichtmitglieder: 100,00 €
- 

### Kursleiterin: Silvia Auchter

### Info und Anmeldung:

Sportverein Vaihingen 1889 e.V.  
Dürrolewangstraße 70  
70565 Stuttgart  
E-Mail: [turnen@sv-vaihingen.de](mailto:turnen@sv-vaihingen.de)  
[www.sv-vaihingen.de](http://www.sv-vaihingen.de)