

## Unsere Trainerin:



**Ulrike  
Bechtel**

DTB-Trainerin Pilates

- Übungsleiterin B, Sport in der Prävention: Haltung & Bewegung
- Fachübungsleiterin für Aerobic,
- Trainerin C, Breitensport, Fitness/Gesundheit für Erwachsene,
- DTB-Trainerin Pilates
- Indian Balance®-Instructorin

## Trainingszeiten:

donnerstags von 17:30 bis 18:30 Uhr

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
<b>5,00 €</b>	<b>6,00 €</b>	im Monat
<b>60,00 €</b>	<b>72,00 €</b>	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot Pilates nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 6,00 €** fällig. Er wird monatlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

Anmeldungen und Rückfragen an:

**Vera Ebalogban**

(Abteilungsleiterin)

**Telefon: (06826) 3874**

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei und sprechen Sie uns an

oder schreiben Sie eine E-Mail an:

[pilates@tv-bexbach.de](mailto:pilates@tv-bexbach.de)

oder informieren Sie sich auf unserer Homepage

unter <http://www.tv-bexbach.de>



mit

**Ulrike Bechtel**

DTB-Pilatestrainerin

# Pilates

Pilates erfreut sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit und das mit Recht.

Im Vordergrund steht der Aufbau einer stabilen und starken Körpermitte, die die Wirbelsäule bei ihrer täglichen Arbeit unterstützt und somit Verletzungen vorbeugen kann.

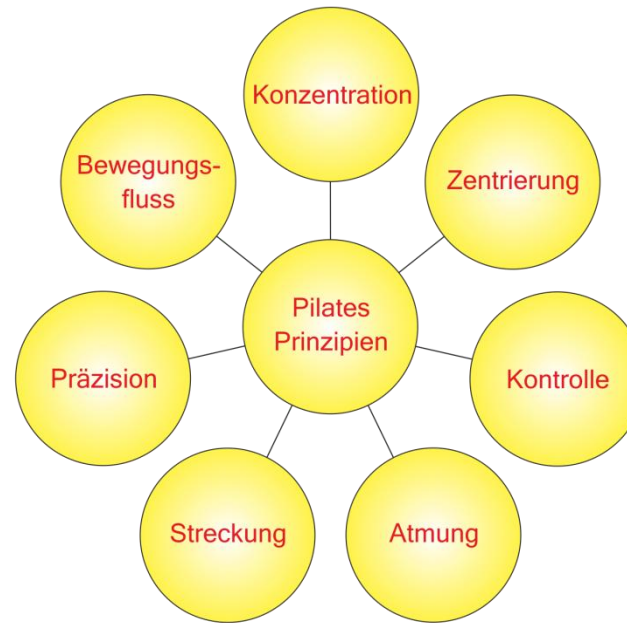
Pilates ist auch eine gute Trainingsmethode zur Stärkung des Beckenbodens, der eine wichtige Rolle bei der Aktivierung des „Powerhauses“ spielt. Somit eignet sich Pilates zur Rückbildungsgymnastik und bei Beckenbodenschwäche besonders gut.

Die Pilatesübungen bestehen aus geschmeidigen, fließenden Bewegungen, die im Einklang mit der Atmung durchgeführt werden.

Pilates kann in jedem Alter und von Frauen und Männern praktiziert werden. Die Pilatesübungen können an jeden Trainingszustand durch Variation angepasst werden. Darüber hinaus können die Trainerinnen die Pilatesstunden mit Hilfe verschiedener Pilateskleingeräte variantenreich und anspruchsvoll gestalten.

Was bringt mir Pilates:

- ein kräftiges und stabiles Körperzentrum
- straffe und schlanke Muskulatur
- verbessert Koordination und Gleichgewicht
- weniger Haltungprobleme
- verbesserte Flexibilität, Bewegungsradius
- verbessertes Körperbewusstsein
- weniger Muskelverspannungen
- mehr Ausgeglichenheit
- mehr Leistungen bei anderen Fitness- und Sportarten.



Pilatesring



Pilatesball



Pilatesrolle

