

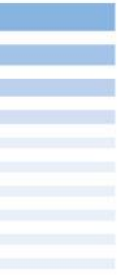
Pilates-Kurs im Mehrgenerationenhaus

Kneipp-Verein Münden mit neuem Kursangebot

Gesundheit ist für jedes Alter ein Thema. In Zusammenarbeit mit der Stadt Hann. Münden bietet der Kneipp-Verein Münden ab dem 14. September 2017 im Mehrgenerationenhaus (Geschwister-Scholl-Haus) einen Pilates-Kurs unter der Leitung von Angela Talbot an. Die Kursleiterin ist ausgebildete Physiotherapeutin und zertifizierte Pilates-Trainerin. Der Kurs ist auf zehn Trainingseinheiten ausgelegt und findet jeweils donnerstags um 17.30 bis 18.30 Uhr im Raum 105 des Mehrgenerationenhauses statt. Dem ersten Kurs sollen bei entsprechendem Interesse der Teilnehmer weitere folgen.



Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Dabei wird die Atmung mit den Bewegungen koordiniert. Wer Pilates trainiert, ändert recht bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur verbessert die Beweglichkeit, die Wirbelsäule wird stabilisiert. Auf diese Weise bringt Pilates Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Das vorrangige Ziel ist die Reduzierung von Bewegungsmangel und der daraus resultierenden Beschwerden.



Die Kursgebühr beträgt 45 Euro für Kneipp-Mitglieder und 60 Euro für Gäste. Für eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Münden sind jährlich 36 Euro je Einzelperson oder 54 Euro je Familie zu entrichten. Kneipp-Mitglieder können zu ermäßigten Gebühren und teilweise auch kostenfrei an verschiedenen weiteren gesundheitsorientierten Kursen und Angeboten (zum Beispiel Yoga, Qigong, Fit durch Gymnastik, Aqua-Jogging, Nordic Walking, Fit in den Tag, Radfahren, Spielend fit im Kopf usw.), an Vorträgen zu aktuellen Gesundheitsthemen und an den Fahrten des Vereins teilnehmen. Außerdem ist im Mitgliedsbeitrag der kostenfreie Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ (zehn Hefte jährlich) enthalten.

Anmeldungen für den Pilates-Kurs im Mehrgenerationenhaus nehmen der Kneipp-Verein Münden während seiner Bürozeit (dienstags, 11.00 bis 12.00 Uhr) unter Tel. 05541 1825 oder per E-Mail an info@kneipp-muenden.de sowie Kursleiterin Angela Talbot unter Tel. 05541 5710 oder Mobil 0170 7347789 entgegen. Bei der Kursleiterin sind auch weitere Informationen zu den Inhalten und zum Ablauf des Kurses erhältlich. (rl)

© Foto: K. Rohlfs

Kontakt:
Kneipp-Verein Münden e.V.
Böttcherstraße 3
34346 Hann. Münden
Tel. & Fax: 05541 1825
info@kneipp-muenden.de

