

**WEEKEND STARTER  
PACK XXIV**



**PILATES** Pilates ist ein funktionelles Körpergewichtstraining, dass aus der Tiefenmuskulatur heraus arbeitet. Aufbauend zur Stabilität der Körpermitte trainieren wir Kraft, Koordination, Konzentration und Dehnung. Im Fluss und mit Präzision werden unsere Bewegungsabläufe höchst anspruchsvoll und sehr effizient. Diese einzigartige Körpermethode steigert die allgemeine Fitness, unterstützt die Rehabilitation, gleicht Dysbalancen aus und verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs erforschen wir unsere Atmung, den Beckenboden und unser Powerhouse. Wir erarbeiten gemeinsam die **originalen Pilates-Übungen**, die **Joseph Hubertus Pilates** im letzten Jahrhundert als **Training für Boxer** entwickelt hat.

**TERMINÜBERSICHT** -11.01.2019 als **KICK OFF**, 19.00 bis 20.30 Uhr: **Einführung in die Pilates-Methode**  
 -18.01.2019  
 -25.01.2019  
 -01.02.2019  
 -08.02.2019  
 -15.02.2019  
 -22.02.2019  
 -01.03.2019

**UHRZEIT** Freitags jeweils 19.00 Umkleiden, Training 19.15 – 20.15 Uhr

**ORT** Mozartschule, Außenstelle in M 6 12, Mannheim

**VORAUSSETZUNGEN** Für **JedeFrau & JederMann** geeignet, für Einsteiger & Fortgeschrittene; Pilates eignet sich für alle, auch besonders für Männer, denn es wurde für Boxer entwickelt.

**MITZUBRINGEN** Handtuch, Gym-Matte, Socken, enganliegende / körpernahe Sportkleidung

**ANMELDUNG** Formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) ...  
 mvd-Mitglieder – Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer  
 Nicht-Mitglieder – Name, Vorn., Anschrift, Email-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum

**KOSTENBEITRAG** Der Kurs mit einem **Gratis-KICK OFF** und sieben Trainings ab dem 11. Januar 2019 kostet 28,- EUR. Für mvd-Mitglieder ist der Kurs im Mitgliedsbeitrag enthalten:  
 -mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10 EUR  
 -mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5 EUR für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises

**MEHR INFO** Unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)

oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>

Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

