



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679

Telefax: 0 22 51 / 15 - 691

E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

Euskirchen, 21.05.2010

Fit in den Sommer mit T-BOW und Pilates

Kreis Euskirchen – Der KreisSportBund Euskirchen startet mit zwei neuen Trendsport-Kursangeboten, um Sie fit für den Sommer zu machen. Am 26.05.2010 um 17:00 Uhr beginnt in Euskirchen in der Turnhalle der Gertrudisschule, Unitasstr. 46 ein Powerworkout mit dem T-BOW. Der T-BOW ist ein schlichter Kunststoffbogen, der verblüffend vielfältig einsetzbar ist. Ob als ergonomischer Step für Herz-Kreislauf- und Krafttraining oder als Schaukel für Balance und Beweglichkeit. Das Training ist einfach in der Anwendung und macht jede Menge Spaß. Das ganzheitliche Trainingskonzept spricht jeden an, der Lust auf Bewegung und ein effektives Workout hat. Im Anschluss ab 18:00 Uhr beginnt ein Pilateskurs für Einsteiger. Pilates ist nicht nur Trendsport der Promi's, es ist aus dem Gesundheitssport längst nicht mehr wegzudenken! Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tief liegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Das Training trainiert den Körper in Kraft- und Beweglichkeit und schult den Geist in der Wahrnehmung und Konzentration. Kombiniert mit einer bewussten Atmung entsteht ein Trainingskonzept das Körper und Geist in Einklang bringt. Die Kurse dauern jeweils eine Stunde und umfassen insgesamt 6 Einheiten. Die Kursgebühr beträgt pro Kurs 25,00 €. Für weitere Fragen, Informationen oder Anmeldung stehen wir Ihnen gerne unter 02251 / 15679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de zur Verfügung.