**Pilates – Jahresrückblick 2013**

Pilates – das schonende Dehn und Kräftigungsprogramm. Wöchentlich trifft sich die Gruppe donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr in der Mehrzweckhalle, um sich fit zu halten. Dass dabei auch Muskeln benutzt werden, von denen man gar nicht mehr wusste, dass man sie hat oder dass man bei manchen Übungen immer wieder an seine Grenzen gehen muss, ist das eine. Spaß am Bewegen, der Erhalt der Muskelkraft und der Beweglichkeit ist das Andere.

Handgeräte wie Brazils, Rendondo-Bälle, Pilates-Rolle, Flexi-Bar oder Therabänder helfen die Stunde immer abwechslungreich zu gestalten, damit keine Langeweile aufkommt. Auch Musikstile oder Elemente aus anderen Sportbereichen, wie Qi Gong, Yoga oder Tri-Lo-Chi fließen mit in die Stunde ein und bereichern das attraktive Programm.

Die Gruppe ist herrlich unkompliziert und nimmt alle Neuzugänge herzlich auf. Wer also seine guten Vorsätze für´s Jahr 2014 noch umsetzten möchte, ist uns herzlich Willkommen.

Eure Übungsleiterin

Inge Mascher