

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für den TV Volmarstein



Der TV Volmarstein wurde kürzlich mit dem Gütesiegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ für das gesundheitsfördernde Kursangebot „*Pilates – ein präventives Angebot für das Haltungssystem und Bewegungssystem für Erwachsene*“ unter der Leitung von Brigitte Ufer ausgezeichnet.

Diese Auszeichnung des Deutschen Turnerbundes wird für besondere Gesundheitssportangebote im Verein vergeben, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen müssen.

Gleichzeitig wurde der Verein mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, das der Deutsche Olympische Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für gesundheitsorientierte Sportangebote vergibt.

Der Turnverein bietet dieses mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnete Sportangebot jeweils am Mittwoch in dem Gymnastikraum der Turnhalle am See an. Der Nachmittagskurs beginnt um 16.15 – 17.30 Uhr, der Abendkurs um 20.00 – 21.30 Uhr.

Ab Freitag, dem 28. August 2009, bietet der TV Volmarstein von 9.45 – 11.00 Uhr im Gymnastikraum der Halle am See einen weiteren Vormittagskurs an.

Pilates am Vormittag beim TV Volmarstein



Ab Freitag, dem 28. August 2009, bietet der TV Volmarstein von 9.45 – 11.00 Uhr im Gymnastikraum der Halle am See einen weiteren Vormittagskurs an unter dem Titel:

Pilates – ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem für Erwachsene.

Das Pilates-Training ist ein hocheffektives Übungssystem, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen trainiert. Die Stabilisation der Körpermitte und die Qualität jeder einzelnen Bewegung stehen bei der Übungsausführung im Vordergrund. Der ruhig ausgeführte stark an die Atmung angelehnte Übungsmix kräftigt insbesondere die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beckenboden und Rücken und sorgt für eine flexible und gleichermaßen stabile Wirbelsäule.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Pilates um 1930 entwickelt und in den vergangenen Jahren dem aktuellen Stand der Wissenschaft und Medizin angepasst. Viele Übungen aus dem Yoga finden sich auch bei Pilates in abgewandelter Form wieder.

Pilates ist für jeden geeignet, der bereit ist, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren, die Bewegungsausführung bewusst wahrzunehmen und somit optimal zu trainieren. Geübt wird im Stand und auf der Matte. Unterstützend oder auch erschwerend steht ein gut sortiertes Pilates-Equipment zur Verfügung (Redondobälle, Toningbälle, Pilatesbänder, Therabänder, Tubes, Slide-Pads, Pilates-Rollen).

Der Kurs findet insgesamt 10 x statt und kostet 30,00 €, Vereinsmitglieder zahlen eine Kursgebühr von 10,00 €.

Anmeldungen und weitere Informationen bei Brigitte Ufer, Tel. 02335/681473.