

## **Kurs: Pilates für Senioren**

**OBERNKIRCHEN.** Einen neuen Pilates-Kurs bietet der Kneipp-Verein an. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Beweglichkeitssteigerung der Wirbelsäule führt. Die Gymnastik wird in einem ruhigen gleichmäßigen Tempo durchgeführt. Die Kontrolle der Atmung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Stundenaufbau: Mobilisation der Gelenke, Stabilisations- und Koordinationsübungen, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (im Stand, auf dem Gymnastikball und auf der Matte), Dehn- und Entspannungsphase. Der Kurs findet mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im LBL Campus statt, Beginn ist am 26. April. Informationen bei Wiebke Klapp: (0 57 21) 8 10 08 55.