



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • h.kalkhoff@arcor.de • www.sg-holthausen.de

AKTUELLES KURSANGEBOT: Pilates 1/2019

Pilates ist ein Mattentraining für den ganzen Körper. Es trainiert vor allem die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates verbessert die Stabilität des Körperzentrums und führt zu einem gesunden und kräftigen Rücken. Es schult die Körperwahrnehmung und verbessert die Haltung. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers gleicht muskuläre Dysbalancen aus, vermeidet Verletzungen und macht in der Gruppe einfach Spaß.

Wann? Vom **07.01. – 18.03.2019** (nicht am 25. 02.2018)
jeweils montags von 19:30 - 20:30 Uhr

Wo? im Tanzstudio Let's dance, Bahnhofstraße 25, 45525 Hattingen

Kursleitung: **Sabine Gedes,**
zertifizierte Pilates-Trainerin für Matwork (Bodymotion)
und staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Ausrichter: Sportgemeinschaft Holthausen 1976 e.V.

Kursgebühr: 80,00 Euro für 10 Kurseinheiten



Die Kursgebühren werden mit der schriftlichen Anmeldung fällig. Da der Kurs auf maximal **12 Teilnehmer** begrenzt ist, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung und Einzahlung der Kursgebühr über die Teilnahme.

Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Somit ist der Kurs bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zuschussfähig. Teilnahmebescheinigungen werden am Ende des Kurses ausgehändigt.

Qualitätssiegel: Pluspunkt Gesundheit.DTB

Die Sportgemeinschaft Holthausen wurde durch den Deutschen Turnerbund in Verbindung mit dem DOSB für ihre präventive gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für Wirbelsäulegymnastik und **Pilates** mit dem Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit.DTB" ausgezeichnet. Diese Auszeichnung ist ein Markenzeichen für Qualität im Gesundheitssport in Deutschland.

1. Vorsitzender
Heinrich Kalkhoff
Im Mühlenwinkel 20
45525 Hattingen

2. Vorsitzende
Anke Jenderek
Feldstraße 10
45525 Hattingen

Kassiererin
Margret Sturmberg
Amtsgarten 20
45525 Hattingen

Bankverbindung
Sparkasse Hattingen
IBAN: DE31 4305 1040 0000 0784 10
BIC: WELADED1HTG
Gläubiger- ID: DE13ZZZ00000259792