



Kurzmeldung

Sanft & effektiv – Pilates liegt auch in Kupferdreh voll im Trend

Beim TVK ergänzt ein wöchentlicher Kurs ab März das Sportangebot

Essen, 13. Februar 2019 – PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker.

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh bietet ab dem 5. März immer dienstagabends einen einstündigen Kurs im neuen Kursraum auf der Kupferdreher Straße. Der Kurs ist für alle Altersklassen und Fitness-Level geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - jeder kann sofort mitmachen, sollte jedoch ein wenig Geduld mitbringen, denn beim Pilates ist noch kein Anfänger vom Himmel gefallen.

Veranstaltungsdetails

Datum: Dienstags, ab 05.03.2019 (8 Termine, 1 Termin pro Woche, kein Kurs in den Osterferien)
Uhrzeit: 18:30-19:30 Uhr
Kosten: 80,00 EUR (70,00 EUR für Mitglieder)
Ort: Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh, Kupferdreher Straße 214, 45257 Essen
Kontakt: kurse@tvk-essen.de
Weitere Infos: www.tvk-essen.de/pilates
Online-Buchung: www.tvk-essen.de/onlinebuchung

Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle - Telefon-Nr. 02 01 / 8 48 62 21 oder E-Mail kurse@tvk-essen.de. Anmeldungen können ab sofort online oder telefonisch in der Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V. erfolgen.

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter www.tvk-essen.de.



Kurzmeldung

Pressekontakt

Diana Ricken
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89

E-Mail: presse@tvk-essen.de

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.

Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten:

Montag 11:00-14:00 Uhr, Mittwoch 9:00-12:00 Uhr sowie Freitag 9:00-12:00 Uhr

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Detlef Woltering