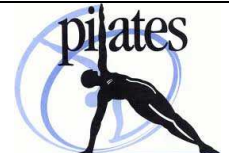


		<b>Gerhard Schulz</b>
		<b>MTV Gifhorn</b>
		<b>Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit</b>
		<b>☎ 05371/4073</b>
		<b>E-Mail: <a href="mailto:schulz.mothes@gmx.de">schulz.mothes@gmx.de</a></b>

**Pressemitteilung**

**22.08.2011**

**MTV Gifhorn  
- Pilates neu im Programm**



Der MTV Gifhorn hat in sein Sportprogramm „Pilates“ aufgenommen. Die Pilates-Methode geht zurück auf den Körpertrainer Joseph Pilates, der den Satz geprägt hat: “Du bist so alt, wie die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule!” Pilates ist ein sanftes Körpertraining mit einer Trainingsmethode, die aus Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Alle Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden, bei gleichzeitiger Schulung der Atmung.

Das alles bewirkt Pilates:

- **Stärkung der Muskulatur (Bauch, Beckenboden, Rücken)**
- **Verbesserung von Körperhaltung, Flexibilität, Koordination + Gleichgewicht**
- **Förderung der Konzentration**
- **Erhöhung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.**

**Pilates ist für alle, die fit, gesund und flexibel bleiben oder werden möchten und damit etwas für jeden und für jedes Alter!**

**Der MTV Gifhorn bietet hierfür die Plattform: Ab sofort finden für alle Interessierten jeweils am Dienstag von 10:00 bis 11:00 in der Robert-Mayer-Sporthalle im Sportpark Flutmulde unter der fachkundigen Leitung von Ina Kukus Pilates-Übungsstunden statt.**

---