

# Betriebssport-Verband Frankfurt e.V.

- *Betriebssport tut Frankfurt gut* -



Mittlerer Hasenpfad 38  
60598 Frankfurt am Main

Tel: +49 (0) 69 / 62 10 41  
Fax: +49 (0) 69 / 96 20 19 58  
info@bsv-frankfurt.de  
www.bsv-frankfurt.de

Kontoverbindung:  
Sparda Bank Hessen (BLZ 500 905 00)  
Konto 5950167  
BIC: GENODEF1S12  
IBAN: DE07 5009 0500 0005 9501 67

Frankfurt, den 24.10.2017

An die  
Damen und Herren  
Vorstandsmitglieder  
Spartenleiter Innen  
BSG-Leiter Innen  
Einzelmitglieder

Sehr geehrte Damen und Herren,

## unser Pilates- Kurs geht ab dem 09.11.2017 bis zum 21.12.2017

in der **Wallschule**, Diesterwegstr. 11, 60594 Frankfurt, in der **Zeit von 19:00 - 20:30 Uhr**, weiter.  
Es ist jederzeit möglich in die Kurse einzusteigen.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt und wirken somit Rückenschmerzen entgegen. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Bewusste Entspannungen helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Den Kurs leitet unsere Pilateslehrerin Frau Annette Bimböse.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Mit freundlichen Grüßen  
gez. i.A. Susanne Schmitt

Steuernummer 045 191 15378 nicht mehrwertsteuerpflichtig nach § 19 Abs. 1 UStG

#### Mitgliedschaften:

Deutscher Betriebssportverband e.V. (Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbundes)  
Verband mit besonderer Aufgabenstellung im Landessportbund Hessen e.V.

