

# YOGA + PILATES = YOGALATES



**Schoningen:** Dieses Sportangebot des SC Schoningen ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Für den Körper und den Geist ist dieses Angebot eine wirkungsvolle Kombination. Neu ist auch, dass der SC Schoningen dieses Angebot als Kurs anbietet. Wir üben jeden Freitag von 9:00 – 10:15 Uhr in der Turnhalle des SC Schoningen. Die Kursgebühr für 10 Übungseinheiten beträgt pro Stunde 5,00 €. SC-Mitglieder nehmen kostenlos an diesem Kurs teil.

Anmeldungen nehmen die Übungsleiterin Elke Marzock unter Telefon 0 55 73 / 2 88 und Vereinswirtin Getrud Heitel unter Telefon 05571 / 2119 ab 16:00 Uhr entgegen.

Yoga ist eine alte Kunst, die Bewegung, Atmung und Entspannung zur Heilung und Harmonisierung von Körper und Seele einsetzt. Pilates hingegen ist ein Weg zur gesunden Körperhaltung.

Viele Grundübungen des Pilatetrainings entstammen dem Yoga. „Wenn wir von Yoga und Pilates das Beste sinnvoll verbinden, haben wir die Möglichkeit, auf einer tiefen Bewusstseinssebene davon zu profitieren“, sagt die ausgebildete Übungsleiterin Elke Marzock. Die ganzheitliche Wirkung der Yoga – Asanas und die sanfte Kräftigung des Körpers durch die Pilatesübungen verstärken sich gegenseitig und lassen so die besten Ergebnisse erreichen. Auf sanftem Weg erreichen wir mehr Beweglichkeit und Lebensfreude. Depressive Verstimmungen werden schneller überwunden, das Immunsystem wird gestärkt und das Allgemeinbefinden deutlich verbessert.