



Pilates-Schnupperkurs

ab 07. Mai 2019



Liebe Grunder,

für einen weiteren Schnupperkurs in unserem Verein konnten wir für Euch

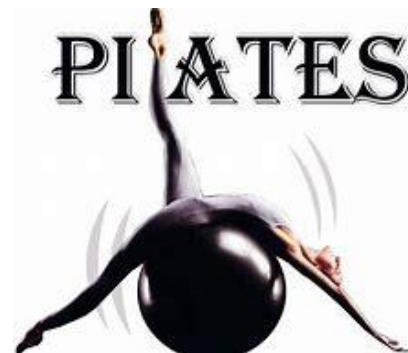
Heike Gust, DTB-Pilates-Trainerin, gewinnen.

In 6 Kursstunden werden wir die Grundlagen von Pilates kennenlernen.

Durch behutsame und sanfte Bewegungen erzielen wir ein wertvolles Training für Körper und Geist. Wir kräftigen unsere Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und durch die Stabilisierung gewinnen wir mehr Sicherheit im Alltag und auch in anderen Sportarten.

Dieser Kurs ist für Anfänger jeden Alters oder auch für Pilates-Kenner, die ihre Grundlagen auffrischen bzw. vertiefen möchten, geeignet.

6 Kursstunden ab: 07.05.2019
Dienstags von: 18.00 bis 19.15 Uhr
In unserer Turnhalle
Kursgebühr:
Vereinsmitglieder: frei
Nichtmitglieder: 15,00 Euro



Für Anmeldungen oder weitere Vorabinformationen meldet Euch bitte bis zum **30.04.2019** bei:

Heike Grimm, In den Kämpen 1

Tel. 02733/16038,

Email: grimm.grund@t-online.de