



Pilates

Ab Donnerstag, den 18.02.2016

Pilates ist ein gut durchdachtes Training, das den Körper in seiner gesamten Struktur erfasst und sinnvoll von den tief liegenden Muskelschichten nach außen durcharbeitet.

Pilates trainiert besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Schonend wird jede Übung im Einklang mit der Atmung konzentriert, kontrolliert und fließend ausgeführt.

Zum Kurs bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.

Folgende 6 Termine werden angeboten:

- 18.02.2016
- 25.02.2016
- 03.03.2016
- 10.03.2016
- 17.03.2016
- 24.03.2016

Kosten:

- 23€ für Mitglieder
- 33€ für Nichtmitglieder

**Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr
Rathaus Sennfeld**

Der Kurs wird von Frau Weigum (Pilates-Trainerin) geleitet.

Informationen & Anmeldung:

Anmeldung bei Lena Seitz (Lena.Seitz@gmx.net). Das Anmeldeformular ist auf unserer Homepage www.tv-sennfeld.de zu finden. Bitte ausfüllen und bei Frau Christiane Bier in der Raintalstraße 22B, Adelsheim-Sennfeld einwerfen.