



Pilates

Ab Donnerstag, den 16.02.2017

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 8 Termine werden angeboten:

- 16.02.2017
- 23.02.2017
- 02.03.2017
- 09.03.2017
- 16.03.2017
- 23.03.2017
- 30.03.2017
- 06.04.2017

Kosten:

- 30€ für Mitglieder
- 40€ für Nichtmitglieder

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

Rathaus Sennfeld

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

Informationen & Anmeldung:

Infos erhaltet ihr bei Janina Flindt (Janina_Flindt@web.de).

Das Anmeldeformular ist auf unserer Homepage

www.tv-sennfeld.de zu finden. Bitte ausfüllen und bei

Christiane Bier, Raintalstraße 22, Sennfeld einwerfen oder per

Mail an **Finanzen@tv-sennfeld.de**