Pilates und mehr…..

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das die Wirbelsäule stärkt, die aufrechte Körperhaltung unterstützt und für ein gutes Körpergefühl sorgt.

Alle Bewegungsabläufe werden hier langsam und kontrolliert erarbeitet. Mit Hilfe der Konzentration ist die ganze Aufmerksamkeit völlig auf den Körper ausgerichtet, sodass alle Übungen mit ihrem Atemfluss begleitet werden. Das sogenannte „Powerhouse“ reicht vom Brustkorb bis zum Becken, um Ihre stabile Mitte zu aktivieren.

Kursleitung: Christine Streif,
Gesundheitstrainerin und lizenzierte Übungsleiterin mit Präventionsausbildung

Termine: 6 x montags ab dem 23.August 2021
17.00 – 17.50 Uhr ***Fortgeschrittene***
18.00 – 18.50 Uhr ***auch für Anfänger geeignet!***

6 x mittwochs ab dem 18.August 2021
10:15 Uhr ***Fortgeschrittene***

Ort: TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

➢ Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

Kursgebühr: 18€ für Mitglieder *(Sonderbeitrag)*
45€ für Nichtmitglieder *(Kurzzeitmitgliedschaft)*

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Anmeldung: nur über das Buchungsportal www.tv-kappelrodeck.de/ Kursangebote

Infos: TVK – Geschäftsstelle per Email geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de