

Pilates und mehr.....

für alle die bereits einen Kurs besucht haben



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: 10 x Mittwochs, 9. Januar 2019
immer von 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

➤ Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

Kursgebühr: 40,00€ für Mitglieder (Sonderbeitrag)
50,00€ für Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)
Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Anmeldung: TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-427649 oder per Email geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de