

Pilates 2 Kurse



Jeweils 12x

Einsteiger und mit Vorkenntnissen:

Dienstag 18-19 Uhr

Fortgeschritten: Dienstag 19-20 Uhr

Pilates ist ein Ganzkörpertraining das speziell die Steuerungs- und Stabilisationsmuskulatur beansprucht. Mit konzentrierten Übungen werden Kraft und Flexibilität in Einklang gebracht. Während dieser Stunde trainieren und entspannen Sie gleichzeitig, verbessern Ihre Haltung und bekommen auf Dauer ein besseres Körperbewusstsein.

Wo?	Schule West, kleiner Gymnastikraum
Wann?	Ab 25. September 2018
Termine?	Dienstags: 25.09.2018- 18.12.2018 An Feiertagen und in den Ferien kein Kursbetrieb Kurstermine können sich noch verschieben
Kosten?	48,-- Euro für Mitglieder 66,-- Euro für Nichtmitglieder
Anmeldung?	begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt verbindlich erforderlich, mit Anmeldeformular! beim TuS-Büro, Klosterstr. 5, FFB Tel.: 0 81 41/ 2 64 61, Fax: 0 81 41/ 29 09 84 E-Mail: info@tusffb.de
Mitbringen?	Trainingsmatte, kleines Handtuch, dicke Socken
Trainerin?	Rosi Pschorr, Controlbalance Pilates Instructor Tel.: 0 81 45/ 4 03, E-Mail: rosi@mpfam.de