

Pilates 2 Kurse



Jeweils 6x

Einsteiger und mit Vorkenntnissen:

Montag 18-19 Uhr

Fortgeschritten: Montag 19.15-20.15 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?	Halle im Viscardi-Gymnasium, Balduin-Helm-Straße 2, FFB
Wann?	Ab 09. November 2020
Termine?	Montags 09.11.2020 – 21.12.2020 An Feiertagen und in den Ferien kein Kursbetrieb Kurstermine können sich noch verschieben und werden dann hinten angehängt
Kosten?	24,-- Euro für Mitglieder, (4,-- Euro pro Stunde) 42,-- Euro für Nichtmitglieder, (7,-- Euro pro Stunde)
Anmeldung?	begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt verbindlich erforderlich, online

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