



Neuer Kurs für Anfänger und Mittelstufe

Pilates

Pilates ist ein spezielles Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die Körpermitte und die Tiefenmuskulatur gestärkt wird.

Pilates ist bereits vor 100 Jahre entwickelt worden und spricht durch ein abwechslungsreiches Muskel- und Dehnprogramm gleichermaßen Körper und Geist an.

Pilates verbindet Kraft, Balance und Beweglichkeit zu einem sanften, aber effektiven Training.

Bitte bequeme Sportkleidung / Socken oder Schläppchen / großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort

Turnhalle Eresing

Zeit

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr
10 x vom 06.10. bis 15.12.2015

Kosten

Für Nicht-TSV-Mitglieder betragen die Kosten für die Kurskarte 50 €

Kontakt

Lisa Felgenhauer



08193 / 52 50



lisa.felgenhauer@live.de