



Pilates

neuer Kurs ab 04. April 2019



Spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Kraft und Beweglichkeit werden auf Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckens zentriert. Die ganze Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelegt.

Donnerstag

19:30 bis 20:30 Uhr

04.04.2019 - 27.06.2019

10 Termine,

Kurs für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Die Kursgebühr beträgt 60,00€, für Mitglieder 40,00€.

Ort: TV Seulberg

Hardtwaldhalle/Anbau,

Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E:mail: info@tv-seulberg.de.