



Pilates

neuer Kurs ab 15. Juli 2021



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

15.07.2021 – 30.09.2021

9 Termine, 22.-29.07. und
23.09.2021 kein Training

Kurs für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Die Kursgebühr beträgt 54,00€,
für Mitglieder 36,00€.

Ort: Online bis zur Hallenöffnung,
TV Seulberg
Hardtwaldhalle/Anbau,
Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

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