



# Pilates

**neuer Kurs ab 07. April 2022**



**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**

**07.04.2022 – 30.06.2022**

10 Termine, 19.05.2022 kein Training

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

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](mailto:info@tv-seulberg.de)

Eigene Matte mitbringen !!!