



Pilates

neuer Kurs ab 06. Oktober 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

06.10.2022 - 22.12.2022

11 Termine,

13.10.2022 kein Training

Die Kursgebühr beträgt 66,00€,
für Mitglieder 44,00€.

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