

## ***Pilates-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene***

In diesem Kurs werden die grundlegenden Prinzipien und Pilatesübungen unterrichtet. Die richtige Atmung und die Zentrierung der Körpermitte, des Powerhouse, sind ein wesentlicher Bestandteil der Übungen. Durch Pilatesstraining werden die Muskeln des Kraftzentrums, d. h. der Körpermitte, gestärkt und aufgebaut.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind:

- Bequeme Sportkleidung
- Handtuch • Getränk
- Warme Socken (möglichst rutschfest)
- Nackenrolle oder ein zweites Handtuch
- Eventuell eine Decke

Die erfahrene Pilates-Trainerin Andrea Kusch freut sich auf alle Kursteilnehmer.

### **6-wöchiges Kursangebot**

- Kursbeginn: Donnerstag, 2. November 2017
- Trainingszeiten: donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- Trainingsort: Sporthalle am Mosbacher Berg,  
Konrad-Adenauer-Ring 68, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 35,00 Euro;  
Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 10,00 Euro.

### **Anmeldung und Infos:**

TVW-Geschäftsstelle  
Tel.: 0611-880 42 18 oder  
E-Mail: [info@tv-waldstrasse.de](mailto:info@tv-waldstrasse.de)