

Pilates-Ferien-Kurs 2 im TV Waldstraße

„Ein Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule“

Joseph H. Pilates

In diesem Kurs werden die grundlegenden Prinzipien und Pilatesübungen unterrichtet. Die richtige Atmung und die Kräftigung der Körpermitte, des Powerhouse, sind ein wichtiger Bestandteil der Übungen. Durch Pilates werden die Muskeln des Kraftzentrums, das heißt der Körpermitte, aufgebaut und die Wirbelsäule mobilisiert.

Mitzubringen sind:

- Bequeme Sportkleidung
- rutschfeste Socken oder barfuß
- Getränk

Die Pilates-Trainerin Melanie Ott freut sich auf alle Kurs-
teilnehmerinnen und Kursteilnehmer.

6-wöchiges Ferien-Kursangebot

- Kursbeginn: Donnerstag, 18. Juli 2024
- Trainingszeiten: donnerstags, 17.45–18.45 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstr. 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 48,- Euro;
Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 20,- Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle

Tel.: 0611-880 4218 oder

E-Mail: info@tv-waldstrasse.de



Pilates-Kurs für Einsteiger im TV Waldstraße

Hier werden in einem langsamen Tempo die grundlegenden Prinzipien und die ersten Pilatesübungen unterrichtet. Die richtige Atmung und die Zentrierung der Körpermitte, des Powerhouse, sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die noch keine oder wenig Vorkenntnisse von Pilates haben.

Mitzubringen sind:

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

Die Pilates-Trainerin Andrea Kusch freut sich auf die Kursteilnehmer.

6-wöchiges Kursangebot

- Kursbeginn: Samstag, 28. Februar 2015
- Trainingszeiten: samstags, 14.00 – 15.15 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstr. 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 15,00 Euro, Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 10,00 Euro.



Anmeldung und Infos:

Pilates-Kurs für Einsteiger im TV Waldstraße

Hier werden in einem langsamen Tempo die grundlegenden Prinzipien und die ersten Pilatesübungen unterrichtet. Die richtige Atmung und die Zentrierung der Körpermitte, des Powerhouse, sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die noch keine oder wenig Vorkenntnisse von Pilates haben.

Mitzubringen sind:

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

Die Pilates-Trainerin Andrea Kusch freut sich auf die Kursteilnehmer.

6-wöchiges Kursangebot

- Kursbeginn: Samstag, 28. Februar 2015
- Trainingszeiten: samstags, 14.00 – 15.15 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstr. 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 15,00 Euro, Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 10,00 Euro.



Yoga-Sommer-Special-2 – neu im TV Waldstraße

**„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen.“** Theresa von Ávila

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.

Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, das Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Decke.

Carola Matthies, ausgebildete Yogalehrerin mit mehr als 10-jähriger Praxiserfahrung, freut sich auf die Kursteilnehmer.

6-wöchiges Ferien-Kursangebot

- Kursbeginn: Montag, 8. Juli 2013
- Trainingszeiten: montags, 18.30 – 19.30 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 40,00 Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 15,00 Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle
Tel.: 0611-880 42 18 oder
E-Mail: info@tv-waldstrasse.de



Yoga-Sommer-Special – neu im TV Waldstraße

**„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen.“** Theresa von Ávila

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.

Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt.

Die Yogapraxis hat das Ziel, das Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Decke.

Carola Matthies, ausgebildete Yogalehrerin mit mehr als 10-jähriger Praxiserfahrung, freut sich auf die Kursteilnehmer.

6-wöchiges Ferien-Kursangebot

- Kursbeginn: Donnerstag, 11. Juli 2013
- Trainingszeiten: donnerstags, 20.15–21.15 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 40,00 Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 15,00 Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle
Tel.: 0611-880 4218 oder
E-Mail: info@tv-waldstrasse.de



Yoga-Sommer-Special – neu im TV Waldstraße

**„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen.“** Theresa von Ávila

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.

Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt.

Die Yogapraxis hat das Ziel, das Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Decke.

Carola Matthies, ausgebildete Yogalehrerin mit mehr als 10-jähriger Praxiserfahrung, freut sich auf die Kursteilnehmer.

6-wöchiges Ferien-Kursangebot

- Kursbeginn: Donnerstag, 11. Juli 2013
- Trainingszeiten: donnerstags, 20.15–21.15 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 40,00 Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 15,00 Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle
Tel.: 0611-880 4218 oder
E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

