

Pilates-Ferien-Kurs 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, 27. Juli 2023
- Trainingszeiten: donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstr. 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 45,- Euro;
Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 18,- Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle

Tel.: 0611-880 4218 oder

E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

