



# Pilates

**neuer Kurs ab 10. Oktober 2019**



**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**

**10.10.2019 - 19.12.2019**

**11 Termine**

Kurs für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder.

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

Ort: 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).