



Pilates ist eine Trainingsmethode um das Körperbewusstsein und die tiefliegenden Muskeln zu trainieren. Es verbessert die Haltung, dehnt die Muskulatur, Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger.

Tänzer, Schauspieler aber auch alle, die Wert auf ein selbstbewusstes, trainiertes und dennoch anmutiges Äußeres legen, schwören auf *Pilates*. Vom Laien bis zum Leistungssportler, jeder kann vom *Pilates*-Training profitieren!

- Termin:** ab **04. Mai 2017 (5 x 1 Stunde)**
donnerstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
- Ausfalltermine:** **25.05.2017**
- Übungsleiterin:** Andrea Volkwein
- Ort:** TVE-Spiegelsaal, Maybachstraße 14
- Teilnehmer:** 10 – 25 max.
- Kosten:** **20 Euro für Mitglieder**
40 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldungen sind **ab dem 17. März 2017** möglich - zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.

Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

Anmeldeschluss 21.04.2017!

Bezahlung muss bis zum 28.04.2017 erfolgen