



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 24. August 2017 (12x 1 Stunde) donnerstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ausfalltermine:	12.10., 19.10., 26.10.2017
Übungsleiterin:	Andrea Volkwein
Ort:	TVE-Spiegelsaal, Maybachstraße 14
Teilnehmer:	10 – 25 max.
Kosten:	48 Euro für Mitglieder 96 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldungen sind **ab dem 23. Juni 2017** möglich –
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.
Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

Anmeldeschluss: 31.07.2017
Bezahlung muss bis zum 04.08.2017 erfolgen!