



*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 **19. Januar 2017** (10 x 1 Stunde)  
donnerstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
- Übungsleiterin:** Andrea Volkwein
- Ort:** TVE-Spiegelsaal, Maybachstraße 14
- Teilnehmer:** 10 – 25 max.
- Kosten:** **40 Euro für Mitglieder**  
**80 Euro für Nicht-Mitglieder**

Anmeldungen sind **ab dem 13.12.2016** möglich - zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.  
Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!

**Bezahlung erst in 2017 - zwischen dem 02.01. – 13.01.2017!**