



Neues Kursangebot

Pilates

Was	Pilates, eine Bewegungsform fit und beweglich zu werden und zu bleiben, Körperwahrnehmung zu verbessern, Verspannungen vorzubeugen. Gelenke und tiefliegende Muskeln werden ohne einseitige Belastung trainiert. Die Wirbelsäule wird stabil und beweglich erhalten.
Wann	10 Stunden Kurs Freitags von 14.45 Uhr - 15.45 Uhr Beginn Freitag, 16.02.2018
Wo	Halle TV Braubach Stiftstr. 5 (Matte mitbringen)
Leitung	Elisabeth Baltzer , zertifizierte DTB-Trainerin Pilates
Für wen	Männer und Frauen jeden Alters
Kosten	Aktive TVB Mitglieder 20,- € Förderer 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €



Anmeldung: Name: _____ Tel. _____

Mail: _____

Hiermit melde ich mich zum Pilateskurs an.

Anmeldung im Geschäftszimmer oder unter:

tv-braubach@t-online.de