

# Pilates 2 Kurse



**Jeweils 12x**

**Einsteiger und mit Vorkenntnissen:**

**Dienstag 18-19 Uhr**

**Fortgeschritten: Dienstag 19-20 Uhr**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining das speziell die Steuerungs- und Stabilisationsmuskulatur beansprucht. Mit konzentrierten Übungen werden Kraft und Flexibilität in Einklang gebracht. Während dieser Stunde trainieren und entspannen Sie gleichzeitig, verbessern Ihre Haltung und bekommen auf Dauer ein besseres Körperbewusstsein.

<b>Wo?</b>	Schule West, kleiner Gymnastikraum
<b>Wann?</b>	Ab 06.März 2018
<b>Termine?</b>	Dienstags: 06.03.2018 – ca. 24.07.2018 An Feiertagen und in den Ferien kein Kursbetrieb Kurstermine können sich noch verschieben
<b>Kosten?</b>	48,-- Euro für Mitglieder 66,-- Euro für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung?</b>	begrenzte Teilnehmerzahl! <b>Anmeldung unbedingt verbindlich erforderlich, mit Anmeldeformular!</b> beim TuS-Büro, Klosterstr. 5, FFB Tel.: 0 81 41/ 2 64 61, Fax: 0 81 41/ 29 09 84 E-Mail: info@tusffb.de
<b>Mitbringen?</b>	Trainingsmatte, kleines Handtuch, dicke Socken
<b>Trainerin?</b>	Rosi Pschorr, Controlbalance Pilates Instructor Tel.: 0 81 45/ 4 03, E-Mail: rosi@mpfam.de