



TV Eisenbach bietet an:



Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessert dieses Training die Körperhaltung, die Tiefenmuskulatur, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Kursbeginn: Kurs für Fortgeschrittene
Dienstag, 10.01.2012 19.00 Uhr

Pilates für Aufgeweckte: (mind. 10 Teilnehmer)
Mittwoch, 11.01.2012 8.45 Uhr

Kurs für Anfänger 10 Std. (Mitglieder 15,- €, Nichtmitglieder 30,-€)
Donnerstag 12.01.2012 18.30 Uhr

Die Kurse (Dienstag u. Mittwoch) umfassen 15 Stunden. Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder 21,-- € und für Nichtmitglieder 42,-- €. Die Kurse finden im Gymnastikraum der vereinseigenen Turnhalle statt.

Die Kurse sind von der Krankenkasse bezuschussungsfähig.

Anmeldung: Petra Stickel, Tel. 55 69

Elke Rumpf, Tel. 50 50



**Gütesiegel des
DTB**

