

BodyMind-Kurse in der TGS

wegen großer Nachfrage:

Pilates Beginner NEU

Start:

25. Februar 2013

Montags 19 – 20 Uhr



Gesunde bewegliche Gelenke und feste Knochen, Muskelkraft, Ausdauer und Konzentration trainieren, intensives Atmen, den Bewegungsfluss genießen und Entspannen, all das ist Pilates. Regelmäßig ausgeführt schenkt uns Pilates eine aufgerichtete gesunde Wirbelsäule, geschmeidige Bewegungen und mentale Stärke.

Hier finden Neueinsteiger Gelegenheit das Pilates - Training kennen zu lernen. Der Kurs ist ebenfalls geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren.

Der Kurs kostet für jeweils 8 Stunden 30€,
für TGS-Mitglieder nur 12€.

Im Spiegelsaal in der Wilhelm-Busch Halle, Langenhain.

Nur mit Voranmeldung unter:

A. Bärbel Ambis, Tel. 0171 70 566 70 oder
Gisbert Quelle, Tel./Fax: 06192 967350 / 52

E-Mail: gfquelle@t-online.de