



Kurs: Pilates

**Eine effektive Trainingsmethode für
Körper und Geist**

**10 x Freitag, 17.00-18.00 Uhr
ab 4.08.2017**

**Gymnastikhalle Grundschule Adendorf,
Weinbergsweg 13**

Leitung Uschi Klöpfer

Die wichtigsten Elemente des Pilates-Trainings sind:

- Tiefe bewusste Atmung
- Kontrolle
- Konzentration
- Präzise Ausführung
- Betonung des Körperzentrums
- Sanfte Bewegungsausführung
- Dehnung

Pilates ist für jedes Leistungsniveau geeignet!

Für TuS Erbstorf Mitglieder kostenfrei

Nichtvereinsangehörige können 10-er Karten für 35,00 € erwerben. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Auskunft und Anmeldung : Trainerin Uschi Klöpfer Tel. 04131 – 50 337

oder Abteilungsleiterin Turnen: Hildelies Stephan
Tel. 04131 – 99 00 99, Email. Turnen@tus-erbstorf.de