

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



PILATES & Faszien

„NACKEN VERSPANNT?“ „TERMIN-STRESS?“

„LEISTUNGSDRUCK?“

Pilates kombiniert mit Faszien Training ist ein sanftes Training der Muskulatur, macht den Körper elastischer und löst Verspannungen.

Im Vordergrund stehen das Dehnen der Faszien, die Verbesserung der Kondition und der Bewegungskoordination sowie eine höhere Körperwahrnehmung.

Kursdauer: 17.08. 2015 - 07.12.2015 (15 Wochen)

Termin: montags, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg

Kursgebühr: Mitglieder: 30 €

Gastmitglieder: 75 €

Leitung: Natascha Spindler, Pilates Trainerin

Anmeldung und Information:

Natascha Spindler ☎: 0228 / 71 01 58 84 oder

GTV Geschäftsstelle ☎: 0228 / 35 52 15