



## TuS Nachrodt-Obstfeld 1891 e.V.

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000047938

WTB-Nr.: 5311002

Badminton – Body and Mind – Eltern-Kind Turnen – Gymnastik – Hobbyfußball  
Jedermann – Leichtathletik – Minitreff – Nordic-Walking – Schwimmen  
Senioren-sport – Turnen – Volleyball



## NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU

### Pilates Kurs für Anfänger

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem ganzen Körper, unabhängig vom Alter mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Durch eine ausgewogene Mixtur aus Kräftigung, Atmung, Dehnung und Entspannung bekommt der Körper mehr Muskeln, ohne Masse anzusetzen.

Die erste Stunde beinhaltet eine kurze Einführung in die Pilates Geschichte und Prinzipien.

**Beginn: 18.04.2018**

**Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr**

**Ort: Aula der Grundschule Nachrodt**

Der Kurs geht über insgesamt 5 Termine.

Für Mitglieder ist der Kurs kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 30,00 €. Nach dem Anfängerkurs kann gerne in den laufenden Pilates Kurs vom Verein eingestiegen werden.

Mitzubringen sind: Stoppersocken und eine Matte

Anmeldungen und nähere Informationen bekommen Sie ab sofort direkt bei der Kursleiterin Daniela Plogmann

**Telefon: 02374 - 923848**