



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 - Zusatzkurs -

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: 10.01.2018

Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle Holensiepen 3, 58769 Nachrodt

Für Mitglieder ist der Kurs kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 60 Euro.

Mitzubringen sind: Stoppersocken

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

Telefon: 02374 - 923848