

AUSSCHREIBUNG

Stretching Pilates-Einsteigerkurs

- Wann:** Beginn 06. September 2022,
immer dienstags von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr,
Ende 15. November 2022.
- Was:** Kurs mit 10 Übungsstunden.
- Wo:** Schulturnhalle Bad Hönningen (gegenüber VR Bank Rhein-Mosel)

- Sie möchten eine gesunde Körperhaltung?
- Sie möchten gleichzeitig die Tiefenmuskulatur stärken und Hilfe bei der Stressbewältigung?
- Sie möchten kurzum durch bewusste Bewegung ein besseres Körpergefühl erzielen?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Pilates ist ein **systematisches Ganzkörpertraining**, das Atmung und Beweglichkeit auf einzigartige Weise miteinander kombiniert. Der Kurs umfasst die Myofasziale Entspannung (MFR-Technik) und hilft Verspannungen zu lösen, Muskelschmerzen zu lindern und die Muskelflexibilität zu erhöhen. Die Übungsstunden sind für alle Fitnesslevel geeignet. Als qualifizierte Übungsleiterin steht Viktoria Mekheda aus der Ukraine zur Verfügung.

Kursgebühr:

40,00 €

Anmeldung erbeten unter:

02635-1078 oder per E-Mail: post@tv1888-bad-hoenningen.de, auch über Kontaktformular www.tv1888-bad-hoenningen.de

Erst die **Überweisung** der Kursgebühren auf das Vereinskonto des Turnvereins 1888 e. V. bei der Sparkasse Neuwied (IBAN DE86 5745 0120 0006 0016 89) **gilt als Teilnahmebestätigung.**

Mindestteilnehmerzahl: 5

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!