

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 steht das Dehnen der Faszien, die Verbesserung der Kondition und der Bewegungskoordination sowie eine höhere Körperwahrnehmung.

Kursdauer Kurs I 09.01. – 19.06.2023 - 19 Wochen

Kursdauer Kurs II 07.08. – 18.12.2023 - 18 Wochen

(außer in den Schulferien und an Feiertagen)

Termin: montags, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Grundschule Heiderhof,
Weißdornweg

Kursgebühr: Mitglieder: € 2,00/Einheit

Gastmitglieder: € 5,00/Einheit

Leitung: Natascha Spindler

Anmeldung und Information:

Natascha Spindler ☎ 0228 / 71 01 58 84 oder

GTV Geschäftsstelle ☎ 0228 / 9 35 94 12

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.