

# GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.





## PILATES

*„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,  
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“  
(Joseph Pilates)*

Die Pilates-Trainingsmethode ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, das jeder unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit machen kann. Mit der Pilates-Methode werden Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit erhöht. Durch eine intensivere Körperwahrnehmung kann eine neue Verbindung von Körper und Geist entstehen, die zu einem besseren Körperbewusstsein führt.

<b>Kursdauer</b>	<b>Kurs I</b>	<b>11.01. – 14.06.2023 - 21 Wochen</b>
<b>Kursdauer</b>	<b>Kurs II</b>	<b>09.08. – 13.12.2023 - 15 Wochen</b>
		(außer in den Schulferien, an Feiertagen und am 21.06., 29.11. + 20.12.2023)
<b>Termin:</b>	<b>mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Gymnastikraum der Johannes-Rau-Schule, Eingang über Galileistraße</b>	
<b>Kursgebühr:</b>	<b>Mitglieder:</b>	<b>€ 2,00/Einheit</b>
	<b>Gastmitglieder:</b>	<b>€ 5,00/Einheit</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Judith Zenk, DTB-zertifizierte Pilates-Trainerin</b>	

### Anmeldung und Information über die GTV-Geschäftsstelle

 0228 / 9 35 94 17 (Mo., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)  
 [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.