

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 08.01. – 10.06.2024 - 20 Wochen
Kursdauer Kurs II 17.06. – 16.12.2024 - 18 Wochen
(außer in den Schulferien, an Feiertagen, am 12.02., 01.04. + 07.10.2024)

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.