

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.

Kursdauer Kurs II 21.08. – 18.12.2024 - 16 Wochen
(außer in den Schulferien und an Feiertagen)
Termin: **mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr**
Ort: **Gymnastikraum der Johannes-Rau-Schule,
Eingang über Galileistraße**
Kursgebühr: **Mitglieder: € 2,00/Einheit**
Gastmitglieder: € 6,50/Einheit
Leitung: **Judith Zenk, DTB-zertifizierte Pilates-Trainerin**

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

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.