

# 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.

|                    |  |                       |  |
|--------------------|--|-----------------------|--|
| <b>Kursdauer</b>   | <b>06.01. – 07.04.2025 - 13 Wochen</b><br>(außer 03.03.25 - Rosenmontag) |                       |  |
| <b>Termin:</b>     | <b>montags, 18:00 – 19:00 Uhr</b>  |                       |  |
| <b>Ort:</b>        | <b>Gymnastikraum der Grundschule Heiderhof,<br/>Weißdornweg</b>          |                       |  |
| <b>Kursgebühr:</b> | <b>Mitglieder:</b>   | <b>€ 2,00/Einheit</b> |  |
|                    | <b>Gastmitglieder:</b>   | <b>€ 6,50/Einheit</b> |  |
| <b>Leitung:</b>    | <b>Natascha Spindler</b>   |                       |  |

### 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.