

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 I	05.02. – 02.07.2025 - 20 Wochen
Kursdauer	Kurs II	27.08. – 03.12.2025 - 13 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., Di. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.