

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	05.05. – 07.07.2025 - 9 Wochen (außer 09.06.25 - Pfingstmontag)		
Termin:	montags, 18:00 – 19:00 Uhr		
Ort:	Gymnastikraum der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg		
Kursgebühr:	Mitglieder:	€ 2,00/Einheit	
	Gastmitglieder:	€ 6,50/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.