



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 **05.01. – 13.07.2026 - 16 Wochen**
(außer Rosenmontag und 09.03.-11.05.2026)

Termin: **montags, 18:00 – 19:00 Uhr**
Ort: **Gymnastikraum der Grundschule Heiderhof,
Weißdornweg**

Kursgebühr: **Mitglieder: € 32,00/Kurs**
Gastmitglieder: **€ 104,00/Kurs**

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.