



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	31.08. – 21.12.2026 - 15 Wochen (außer in den Herbstferien)		
Termin:	montags, 18:00 – 19:00 Uhr		
Ort:	Gymnastikraum der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg		
Kursgebühr:	Mitglieder:	€ 30,00/Kurs	
	Gastmitglieder:	€ 97,50/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.