

Pilates



*„bewegend gut
und gesund“*

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. ein großes Handtuch mitbringen.

☺	Trainingszeiten jeweils montags	17:30 – 18:30 Uhr
☺	Start – Ende	09.04. – 18.06.2018 10 x 1 Stunde
☺	Ort	Vereinsheim „Turnschuh“ Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
☺	Preise für 10 Einheiten	25,00 Euro für Mitglieder 50,00 Euro für Nichtmitglieder
☺	Kursleiterin	Claudia Reetz

Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Die Kursgebühr wird am 1. Trainingstag fällig!!

Kontakt:

Linden-Dahlhauser Turnverein
Geschäftsstelle im Vereinsheim „Turnschuh“
Hilligenstr. 16 – 44879 Bochum
Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 2 98 86 78
E-Mail: kontakt@ldt-bochum.de

Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 Uhr
donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr