



*Pilates* ist eine Trainingsmethode um das Körperbewusstsein und die tiefliegenden Muskeln zu trainieren. Es verbessert die Haltung, dehnt die Muskulatur, Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger.

Tänzer, Schauspieler aber auch alle, die Wert auf ein selbstbewusstes, trainiertes und dennoch anmutiges Äußeres legen, schwören auf *Pilates*. Vom Laien bis zum Leistungssportler, jeder kann vom *Pilates*-Training profitieren!

**Termin:** ab **23. Januar 2018 (12 x 1 Stunde) bis 05. Juni 2018**

dienstags, 13.30 Uhr – 14.30 Uhr /  
dienstags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr **dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene!!**

**Ausfalltermine:** 13.02., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04.,  
01.05., 22.05., 29.05.2018

**Übungsleiterin:** Andrea Volkwein

**Ort:** TVE-Spiegelsaal, Maybachstraße 14

**Teilnehmer:** 10 – 25 max.

**Kosten:** **48 Euro für Mitglieder**  
**96 Euro für Nicht-Mitglieder**

Sollten bis zum 05.01.2018 nicht genügend Teilnehmer angemeldet sein, entfällt der Kurs – nach dem 05.01.2018 werden keine weiteren Anmeldungen mehr berücksichtigt.

**Anmeldungen sind ab Montag, dem 11.12.2017 möglich – zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden. Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!**

Anmeldeschluss: 05.01.2018

**Bezahlung nur zwischen dem 01.01.2018 und 08.01.2018!**