





## „Kurse beim TLV Germania Essen-Überruhr“

### **Pilates**

eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit bewusster Atmung ausgeführt. Trainiert wird nicht nur die oberflächliche Muskulatur sondern v.a. die tiefen, stabilisierenden Muskeln. Das führt zur Verbesserung der Haltung mit einem kräftigen Körperzentrum. Dadurch ist Pilates eine Wohltat für Körper und Geist.

|               |  |            |
|---------------|--|------------|
| Kurstag:      | Dienstag, 16.30-17.30 Uhr                      |            |
| Kursort:      | BürgerTreff, Nockwinkel 64,045277 Essen        |            |
| Kursdauer:    | 18.08. bis 06.10.2020<br>27.10. bis 15.12.2020 |            |
| Kursleiterin: | Jutta Jülicher                                 |            |
| Teilnehmer:   | mindestens 8 / maximal 18                      |            |
| Kursgebühr:   | jeweils 08 x 60 Minuten                        | 48,00 Euro |
|               | Mitglieder des TLV Germania                    | 36,00 Euro |

#### **Allgemeines:**

*Alle Kurse fallen in den Ferien und den gesetzlichen Feiertagen aus.  
Bei einem Stundenausfall von mehr als einer Kurseinheit erfolgt eine Rückerstattung der Kursgebühr der ausgefallenen Stunden.*

Schriftliche Anmeldungen an: TLV Germania Überruhr, Elfi Ettelt, Wittgenpfad 27, 45277 Essen.

Die Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Kursanmeldung vergeben.