

**„Kurse beim TLV
Überruhr“**



Germania Essen-

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:	Montag, 20.00-21.00 Uhr
Kursort:	Hinseler Grundschule, Treibweg
Kursdauer:	19.01.26 bis 16.03.26/ Rosenmontag entfällt 13.04.26 bis 13.07.26
Kursleiterin:	Katja Lambertz
Teilnehmer:	mindestens 8 / maximal 18
Kursgebühr:	60 Minuten- Nichtmitglieder 08 x 52,00 Euro/13 x 84,50 Euro Mitglieder des TLV Germania 08 x 40,00 Euro/13 x 65 Euro

Allgemeines:

Alle Kurse fallen in den Ferien und den gesetzlichen Feiertagen aus.

Schriftliche Anmeldungen an: TLV Germania Überruhr, Elfi Ettelt, Wittgenpfad 27, 45277 Essen.
Die Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Kursanmeldung vergeben.