





## „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:	Montag, 20.00-21.00 Uhr
Kursort:	Hinseler Grundschule, Treibweg
Kursdauer:	08.01.24 bis 18.03.24 08.04.24 bis 01.07.24 (der 29.4. und 06.05. entfallen)
Kursleiterin:	Anne Kathrin Simon, ab 08.04.2024 Jutta Jülicher
Teilnehmer:	mindestens 8 / maximal 15
Kursgebühr:	60 Minuten- Nichtmitglieder 11x 66 Euro/10X 60 Euro Mitglieder des TLV Germania 11x 49,50 Euro/10X 45 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.