





## „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:	14.01.2020 bis 03.03.2020 -(der 25. Februar entfällt)	
Kursleiterin:	Brigitte Böshagen	
Teilnehmer:	mindestens 8 / maximal 18	
Kursgebühr:	07 x 60 Minuten	35,00 Euro
	für Mitglieder des TLV Germania	28,00 Euro

#### **Allgemeines:**

*Alle Kurse fallen in den Ferien und den gesetzlichen Feiertagen aus.  
Bei einem Stundenausfall von mehr als einer Kurseinheit erfolgt eine Rück-  
erstattung 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.