



„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:	24.08.2021 bis 05.10.2021 – 26.10.21 bis 14.12.21	
Kursleiterin:	Jutta Jülicher	
Teilnehmer:	mindestens 8 / maximal 18	
Kursgebühr:	jeweils 08 x 60 Minuten	42,00 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.