





## „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:	Turnhalle Hinseler Grundschule, Treibweg 40-42, 45277 Essen
Kursdauer:	10.01.2022 bis 04.04.2022 – 25.04.22 bis 20.16.22
Kursleiterin:	Anne Kathrin Simon
Teilnehmer:	mindestens 8 / maximal 14
Kursgebühr:	60 Minuten- Nichtmitglieder 13x 78,00 Euro, 8x 48,00 Euro Mitglieder des TLV Germania 13x 58,50 Euro; 8x 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.