



Turnverein Vaihingen

Turnen & Fitness

Der Kurs Pilates und Faszien war schnell ausgebucht deshalb wollen wir einen weiteren Kurs anbieten.

Pilates und Bewegung

Pilates ist ein dynamisches Ganzkörpertraining in dem Körperkontrolle, Kraftausdauer, Stabilität und Beweglichkeit gleichzeitig gefordert werden. Die Übungen werden sanft und konzentriert im Einklang mit dem Atemrhythmus ausgeführt. Fließende ineinandergleitende Bewegungen treffen auf stabilisierende Haltungen.

Kurs 2420

Termine: 10 x donnerstags 9.40 – 10.40 Uhr ab 11. April 2024

Kursort: Gymnastikraum der Gymnasiumhalle FAG

Kosten: Mitglieder 25,-- € /Gäste 60,--€

Kursleitung: Stefanie Haubitz

Ausbildung: Sport- und Gymnastiklehrerin

Zilgri-Lehrerin (Atem und Haltungstherapie)

Kursleiterin für Yoga und Pilates

Info Hotline: Annette Beck Tel.07042/13479 oder Petra Müller Tel. 07042/940880

Mail: gesundheitssport@tv-vaihingen.de online Anmeldung unter www.tv-vaihingen.de

