



## Pilates



### Ziele und Inhalte:

Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Ganzkörpertraining, welches von Joseph H. Pilates entwickelt wurde.

Sie üben in einer kleinen Gruppe, in der individuell auf Sie eingegangen wird. Alle Kurse beinhalten zehn Kurseinheiten.

**Genau das Richtige, wenn Du etwas für Deine Figur tun möchtest!**

**Beginn Kurs 1:: Freitag, 14.01.2022**

**Beginn Kurs 2: Freitag, 29.04.2022**

**Kurstage: Freitags, 09.30 Uhr – 10.30 Uhr  
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26**

**Leitung: Karola Berberich  
(Pilates Trainerin)**

**Preis: 62.- € / Kurs, 10 Termine  
19.- € / Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder  
per Mail [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de)**

**In Kooperation mit:**



Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen