



175 Jahre 1848 - 2023
in Bewegung

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 Kurs1: Freitag, 13.01.2023

Beginn Kurs 2: Freitag, 21.04.2023

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

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

**Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

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

In Kooperation mit:



Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen