



# Pilates „Good Morning“

## **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!**

---

**Kursbeginn: Freitag, 20.09.2024**

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

**Leitung: Bettina Ben Aïssa  
(Pilates Trainerin)**

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

**Anmeldung: Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**