



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!

Beginn Kurs 1: Freitag, 17.01.2025

Beginn Kurs 2: Freitag, 02.05.2025

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

**Leitung: Bettina Ben Aïssa
(Pilates Trainer in)**

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

**Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**