



Pilates für Teens

Ziele und Inhalte:

Für Teens von 10-15 Jahren

Stark, beweglich, ausgeglichen – das ist Pilates! In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Durch altersgerechte Übungen verbessern Teenies im Alter zwischen 10 und 15 Jahren ihre Konzentration und Beweglichkeit und lernen, bewusster mit ihrem Körper umzugehen. Dabei stärken sie nicht nur ihren Körper, sondern auch ihr Selbstvertrauen.

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 07.01.2026

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 22.04.2026

**Kurstage: Mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr
Bickenbergschule, Gymnastikraum**

**Leitung: Joelle-Kim Gaus
(Pilates Trainerin)**

**Preis: 80.- € / Kurs, 10 Termine
30.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

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

Bitte eigene Matte mitbringen!