



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!