



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, 09.01.2026

Beginn Kurs 2: Freitag, 24.04.2026

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

Leitung: **Silke Rothmund**
(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