



## Pilates

### **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:**                    **Dienstag, 21.04.2026**

**Kurstage:**                    **Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr**  
**Pestalozzi Gymnastikhalle**

**Leitung:**                    **Daniela Reichert**  
**(Pilates Trainerin)**

**Preis:**                    **80.- € / Kurs, 10 Termine**  
**30.- € / 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**

**Bitte eigene Matte mitbringen!**