



# PILATES

**DIENSTAGS // 17:30-18:30 Uhr**

**03.11. - 15.12.2020 // Dorfkrug Hohnhorst**

Die eigene Körpermitte stärken. Kontrollierte, präzise aber fließende Bewegungen ausführen. Konzentrierter und bewusster atmen, sowie die eigene Körperhaltung verbessern. Das sind die wesentlichen Merkmale von Pilates-Übungen.

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und auf 15 Teilnehmer begrenzt.

Sicher dir jetzt deinen Platz:

[lena\\_witte4@gmx.de](mailto:lena_witte4@gmx.de) // 0151 - 402 60 788

Kursgebühren:

**20,00 EUR** für ETSV & TuS Hohnhorst Mitglieder

Nicht-Mitglieder können eine 10-er Karte für **50,00 €** erwerben. Auch gültig für andere Kurse im ETSV.

