

Ein Angebot des Turnvereins Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



Einstieg in PILATES

Ganzkörpertraining beim TBS!

**JEDE
FRAU UND
JEDER MANN
IST HERZLICH
WILLKOM-
MEN!**

Durch die alltäglichen Aktivitäten werden einige Muskelgruppen übermäßig, andere kaum belastet. Pilates schafft einen Ausgleich. Sanft werden tiefe Muskeln stimuliert, die Beweglichkeit geschult, die Körpermitte gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Bewusstes und konzentriertes Training bringt Body & Mind in Einklang.

KEINE ALTERSBEGRENZUNG - KEIN LEISTUNGSDRUCK

Termine: montags,
18:00 - 19:30 (Einsteiger)
19:30 - 21:00 Uhr (Fortgeschrittene)

wo? Sportzentrum Falkschule
Castroper Str. 184, 44627 Herne

Anmeldung/Information: Corinna Tomczak

Telefon: 0157-35363083

Kosten: 30,00 € / 10 Stunden
Vereinsmitglieder

60,00 € / 10 Stunden
nicht-Vereinsmitglieder



www.tbs-herne.de
www.instagram.com/tbs_herne

