

Pilates am Sonntag

am Sonntag, 05. Februar

2012,

ab 15:00 Uhr in der

vereinseigenen Turnhalle des

Turnvereins Weikersburg in der

Bendorferstraße.



Herzlich eingeladen zu dieser Schnupperstunde sind alle Erwachsenen, Mitglieder und Nicht-Mitglieder, mit Kindern ab 5 Jahren. Wir bieten zwei Einheiten an, um einen Einblick in die Welt des Pilates zu erhalten; die erste Einheit findet ab 15 Uhr und die zweite ab 16 Uhr statt. Kommt doch einfach vorbei, wann es euch am liebsten ist!

Bringt bitte eine Isomatte oder Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit!

Weitere Infos unter: 02622-7500 oder laura.esch@tv-weikersburg.de



Pilates-Schnupperstunde am Sonntag

Ab Dienstag, 28. Februar 2012, findet von 20 Uhr bis 21 Uhr in der Vereinshalle des Turnvereins Weikersburg ein neuer zehnstündiger Pilateskurs statt. Als kleinen Vorgeschmack bieten wir am Sonntag, 05. Februar 2012, um 15 Uhr und um 16 Uhr jeweils eine 45-minütige Schnupperstunde für alle interessierten Mitglieder und Nicht-Mitglieder an. Gerne können auch Kinder ab 5 Jahren mitgebracht werden. Das ganzheitliche Körpertraining spricht vor allen Dingen schwächere Muskelgruppen an, die sonst eher vernachlässigt werden, aber eigentlich für eine gesunde Körperhaltung wichtig sind. Weckt auch ihr diese Muskeln und entdeckt euren Körper neu!

Bitte eine Isomatte oder Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen, da die meisten Übungen auf dem Boden stattfinden.

Eine Voranmeldung ist nicht unbedingt notwendig, wir würden uns zur besseren Planung allerdings sehr darüber freuen. Wer Interesse hat kann sich unter 02622-7500 oder laura.esch@tv-weikersburg.de melden. Wir freuen uns auf euch!