

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!**

PILATES ist ein ganzheitliches Workout! Neben dem Training des Körperbewusstseins geht es um die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, sowie die Stimulation der tiefliegenden Muskelgruppen. Ein weiterer Aspekt ist die Stärkung der Körpermitte.

KEINE ALTERSBEGRENZUNG - KEIN LEISTUNGSDRUCK

Termine: 04. 02. 2019 - 08. 04. 2019
montags, 19.30 - 21.00 Uhr

wo? Sportzentrum Falkschule
Castroper Str. 184, 44627 Herne

Anmeldung/Information: Corinna Tomczak

Telefon: 023 23-13795 24

Kosten: 3,00 € / Std.
Vereinsmitglieder

6,00 € / Std.
nicht Vereinsmitglieder



www.tbs-herne.de
www.facebook.com/turnvereinboernigsodingenherne

