



Turngemeinde

Nieder-Roden 1905 e. V.



PILATES

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Beim Pilates-Training wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Termin: Mittwochs
19.00 – 20.00 Uhr
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 16 Übungseinheiten à 60 Minuten
(Start: 14.05.2014 – letzte Übungsstunde: 10.09.2014, kein Pilates am 30.07. und 03.09.2014)

Trainerin: Sabrina Lautenschläger
staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Gebühr: Vereinsmitglieder 32 € (Zuzahlung)
Nichtmitglieder 80 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 5. Juni 2014 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE46508526510055109151, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter www.tgniederroden.de.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Pilates“ für mittwochs in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Vereinsheim der TG Nieder-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 14.05.2014)

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ Mitglied JA NEIN

email _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 32 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum _____ Unterschrift _____