



TSV Berghausen 1890 e.V.

Am Stadion 6
76327 Pfinztal
www.tsv-berghausen.de
info@tsv-berghausen.de

Pilates

Neue Anfangszeit:
ab 18:00 Uhr und wir starten
schon am 03. Sept.



Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Hierbei stehen die Beckenboden-, Bauch- sowie Rückenmuskulatur im Vordergrund des Ganzen. Durch Atmung, Konzentration, Zentrierung, Präzision, Kontrolle und Fluss wird das Ziel der gesamten Stärkung erreicht.

Übungsleiter: Marissa Merten, Pilates Trainerin Anfänger und Fortgeschrittene, Fitness- und Gesundheitstrainerin B, MaxxF Instructor

Zeit: Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle TSV Berghausen

Dauer: 10 Abende

Beginn: 03.09.2019, Einstieg jederzeit möglich

Kursgebühren für 10 Stunden: Mitglieder 18€
Nichtmitglieder 51€ Anmeldung im
Geschäftszimmer oder unter info@tsv-berghausen.de oder einfach zur Stunde vorbeikommen

Vorstand nach § 26 BGB

Johannes Fornoff Jan Kriehoff Eva Lenzinger Klaus Schorb Susanne Stobitzer

☎ 0721/460133 Fax: 0721/4644416 e-mail: info@tsv-berghausen.de Internet: www.tsv-berghausen.de

Bankverbindungen

Sparkasse Karlsruhe: BIC: KARSDE66XXX IBAN: DE94660501010021302005