



Am 4. Januar geht es weiter **Neuer Pilates-Kurs beim TuS Barop**

Lerne dich und deinen Körper neu kennen und beobachte die positiven Veränderungen, die du mit diesem einzigartigem Workout erfährst!

Pilates ist ein sanftes, effektives Training, das den Körper formt, die Muskeln stärkt und die Körperhaltung verbessert. Präzise ausgeführte Bewegungen und bewusstes Atmen gehören ebenso dazu, wie die Konzentration auf jede einzelne Übung. Die Haltung wird verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht gestärkt und Körper und Geist vereint.

Unter fachkundiger Anleitung wirst du schnell die ersten Trainingserfolge erzielen!

Kurs über 10 Einheiten

**Beginn: ab 4. Januar jeden Mittwoch von 20 -21 Uhr
in der Turnhalle des TuS Barop in der Menglinghauserstr. 15**

Kosten: 50 Euro; für Vereinsmitglieder 25 Euro

Anmeldungen und Informationen bei der Kursleiterin

Simone Becker

Tel.: 02302-13521

e-mail: becker@turnen-tusbarop.de

