



Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich formt Pilates die Figur und verbessert die Körperhaltung.

Eine bewusste Atmung spielt bei Pilates eine sehr wichtige Rolle, sie soll Verspannungen entgegenwirken und bei gleichzeitiger Konzentration, Körper und Geist in Harmonie bringen, ähnlich wie bei einer Meditation.

Mit dem effektiven Trainingsprogramm lassen sich in kurzer Zeit langanhaltende Erfolge erzielen.

Der neue Kurs startet am Donnerstag den 12.01.17 und endet am Donnerstag den 06.04.17. Der Kurs umfasst insgesamt 12 Kurseinheiten zu je 60 Minuten und findet jeweils um 20:30 unter der Leitung von Anita Gehring im TGS MC Raum statt.

Die Kosten für TGS-Mitglieder belaufen sich auf 60,- €, für Nicht-Mitglieder auf 100,- €. Rückerstattung bzw. Bezuschussung der Präventionsmaßnahme bei der Krankenkasse möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldungen nach Eingang.



Informationen und Anmeldungen für die Kurse bei:

Anita Gehring
Tel. 06182 / 783936
Mobil. 0176 / 96651522
Email: anita1975@gmx.net

oder Anmeldeformulare bei der Geschäftsstelle der TGS in der Grabenstraße 48 abgeben (Briefkasten)

Anmeldung:

Name: _____

Adresse: _____

Handy: _____

TGS-Mitglied JA ☐ Nein ☐

Kurs Nr.

Einzugsermächtigung:

Hiermit bevollmächtige ich die TGS, die einmalige Kursgebühr von 60,-€ /Mitglied bzw. 100,-€ /Nicht-Mitglied von meinem Konto einzuziehen:

Name der Bank: _____

IBAN-Nr.: _____

Swift-Code: _____

Konto-Inhaber: _____

Buchungsgebühren aus Rücklastschriften, die nicht durch die TGS zu vertreten sind, werden weiter belastet.

Unterschrift des Kontoinhabers/Inhaberin:

Fit und gesund im Neuen Jahr 2017

Die nächsten Pilates Kurse der

TGS Seligenstadt

-Denk an Dich-

Es gibt nichts, was du nicht ändern kannst.