



PILATES

Im Turnverein 1891 Geislautern e. V.



PILATES...

...verbessert Deine Gesundheit... spricht die tiefliegenden Muskeln an... alle Übungen kommen aus dem **POWERHOUSE**, das ist die tiefliegende Bauch-, die Rücken- und die Beckenbodenmuskulatur... Pilates stärkt den Rücken und lindert Beschwerden... löst Blockaden und entspannt Dich

Wann?	ab dem 2. März 2010 , 9 Termine, von 19:00 bis 20:00 Uhr
Wo?	in der Turnhalle des Warndtgymnasiums Geislautern
Kursgebühr	63,- € für Nichtmitglieder, 54,- € für Mitglieder des TVG
Info & Anmeldung	bei Andrea Berndt ☎ 0163/6071114
Was brauche ich?	Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung, warme Socken



Dieser Kurs ist ein **Pluspunkt-Gesundheit-Kurs** des Deutschen Turnerbundes.
Der Pluspunkt Gesundheit DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitsangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen!
Der Kurs wird von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen unterstützt!
Erstattung der Kursgebühren nach § 20 SGB V über das Bonussystem für Teilnehmer durch die Krankenkassen.