

# Gymnastik- und Turngemeinschaft Kirchheim 1970 e.V.

## *Herbstangebot*

## *Pilates*

*Übungen für eine gute Haltung und eine schöne Figur!*

PILATES ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Es 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.

## *8 Trainingseinheiten*

### *Wann:*

*dienstags ab 27.09.2011 jeweils 17:00 Uhr - 18:00 Uhr*

### *Wo:*

*Turnhalle an der Grundschule, Einsteinstraße in Kirchheim*

### *Anmeldung:*

*Miriam Melder :02253/543300*

### *Teilnahmegebühr:*

*35 Euro*

*[www.turngemeinschaft-kirchheim.de](http://www.turngemeinschaft-kirchheim.de)*

