

Neue Kursangebote ab dem 04.09.2018

Pilates - Rückbildung mit Kind
dienstags von 12:00 bis 13:00 Uhr

Pilates - Rückbildung ohne Kind
mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr

Pilates nach der Schwangerschaft

Pilates ist eine sanfte, funktionelle und ganzheitliche Trainingsmethode, die die tiefliegenden Muskeln im Beckenboden, Bauch und Rücken stärkt. Die Übungen werden ruhig, bewusst, kontrolliert und mit der richtigen Atmung ausgeführt. Das Pilatustraining in diesem Kurs wird auf der Matte sowie mit Hilfe von Kleingeräten unterrichtet.



Übungsleiterin:
Kaja Wie van der Pas

Wo finden die Kurse statt?

Die Kurse finden im Turn- und Freizeitsportzentrum des TSV GutsMuths in der Wullenweberstraße 15, 10555 Berlin statt.

Was kostet der einzelne Kurs und wie lange geht ein Kurs?

- dienstags
für Nichtmitglieder 49,00 EUR / 44,10 EUR für Mitglieder
die Kursdauer beträgt 7 Wochen bis 19.10.2018
- mittwochs
für Nichtmitglieder 42,00 EUR / 37,80 EUR für Mitglieder
die Kursdauer beträgt 6 Wochen bis 19.10.2018
(03.10.2018 gesetzlicher Feiertag)

Wie kann ich mich zu den Kursen anmelden?

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle des TSV GutsMuths 1861 e.V. gerne persönlich oder unter ☎ 393 2440 entgegen.