



Pilates

Turnverein 1894 Zell e.V.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und oft schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnen und bewusste Atmung und verleiht unabhängig von ihrem Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Beweglichkeit. Auf sanfte Weise wird die Rumpfmuskulatur ebenso gestärkt wie der Beckenboden.

Max.12 Teilnehmer. Bitte bequeme Kleidung und 1 Handtuch mitbringen.

Neue Termine:

ab Dienstag, 09.01.2018 17:45 - 18:45 Uhr (10 Einheiten)

ab Dienstag, 09.01.2018 18:50 - 19:50 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Turnhalle bei der Grundschule, Lienhardstr. 4 / Esslingen-Zell
Leitung: **Conny Straub**, Übungsleiterin Prävention und DTB Pilates Trainerin
Kosten: Vereinsmitglieder € 31,00
Nichtmitglieder € 53,00

Verbindliche Anmeldung

Name, Vorname: _____
Vollständige Adresse: _____
Telefonnr. / Geb.Datum: _____

Anmeldung unter: cornelia_straub@t-online.de

Turnverein 1894 Zell am Neckar e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 07ZZZ00000592901

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Turnverein 1894 Zell am Neckar e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Turnverein 1894 Zell am Neckar e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Zahlungsart: Einmalige Zahlung

Name, Vorname: _____
(Kontoinhaber)

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

IBAN:

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers