



Abteilung
Breitensport

Turn- und Sportverein Gutenstein

von 1965 e.V.

Brigitte Ruhнау, Abteilungsleiterin
Schiffgarten 1
72488 Sigmaringen

Telefon: 07570/1315
E-Mail:
brigitte_ruhnau@freenet.de

Zwei neue Pilates-Kurse starten im Oktober!

Ab **04.10.2021** beginnt ein neuer Pilateskurs für Fortgeschrittene in Gutenstein.

Wann: montags von 20.00 – 21.30 Uhr
Wo: Bürgersaal in Gutenstein
Kosten: 90 Euro für Erwachsene/
80 Euro für Schüler/Studenten
Umfang: 8 Trainingseinheiten à 90 Min.

Ab **05.10.2021** wird ein Schnupperkurs angeboten.

Wann: dienstags von 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Bürgersaal in Gutenstein
Kosten: 35 Euro für Erwachsene/
30 Euro für Schüler/Studenten
Umfang: 4 Trainingseinheiten à 60 Min.

Pilates-Training ist ein Ganzkörpertraining, hilft ihnen ihre Kraft und Koordination zu verbessern, sorgt für eine gute Körperhaltung, Konzentration, Ausdauer und fördert die Entspannungsfähigkeit. Der Kurs wird von der Pilatestrainerin Beate Müller-Geuder geleitet.

Wer eine eigene Gymnastikmatte besitzt, bitte mitbringen. Nähere Informationen zum Hygienekonzept gibt es nach der Anmeldung. Der Beitrag ist zur 1. Trainingsstunde mitzubringen!

Anmeldungen bitte ab 20.09.2021 bei Brigitte Ruhнау telefonisch 07570 / 1315) oder per WhatsApp (01522/6590232).

Wir freuen uns auf Euch!

Mit sportlichem Gruß

Abteilung Breitensport