



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

Neuer Pilates-Kurs startet!

Ab **Montag, 06.05.2019** beginnt wieder ein neuer Pilateskurs für Fortgeschrittene in Gutenstein.

Wann: jeweils montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Wo: Bürgersaal in Gutenstein

Kosten: 50 Euro

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 Beate Müller-Geuder geleitet und umfasst 8 Trainingseinheiten á 60 Min.

Anmeldungen bei Brigitte Ruhнау (Tel.: 07570 / 1315) möglich.

Wir freuen uns auf Euch!

Mit sportlichem Gruß

Abteilung Breitensport