

TSV-Special



Das Angebot umfasst 3 Termine und richtet sich an bewegungsinteressierte Frauen und Männer. Auch Nichtmitglieder sind willkommen.

PILATES MEETS FASZIE

Ruhige, fließende Übungen aus dem Pilates- und Faszien-Training. Es werden keine Faszienrollen benötigt oder genutzt. Teilnehmer/Innen brauchen keine Vorkenntnisse, müssen aber in der Lage sein, Übungen auf der Matte durchzuführen.

Termine: 12., 19. und 26. September
9:00-9:45 Uhr in der Schloss-Sporthalle, Butzbach

Infos & Anmeldung (bis 9.9.): judith-westhoff@web.de

Mindestteilnehmerzahl 7

3 Termine 12 Euro

(nach Absprache auch einzelne Termine möglich)

Bitte Matte und Mundschutz mitbringen