

PILATES GOLD

-speziell konzipiert für SeniorInnen-

- ✓ Verbesserte Haltung & Koordination
- ✓ Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Stärkung des Gleichgewichtssinns
- ✓ Erhöhung der Knochendichte
- ✓ Kräftigung der Muskulatur



Wann: Donnerstags 11 – 12:15 Uhr

Start: 1.10.2020 (10 Einheiten)

Wo: Saal der TV Turnhalle

Hauptstr. 60, 65468 Trebur

Kosten:

20€ für Mitglieder /

60€ für Nichtmitglieder

Info und Anmeldung:

silke.jordan@tv1886-trebur.de

TVTREBUR
1886 e.V.

FURNEN