



Jetzt schon fürs neue Jahr vormerken:

Neu für alle Pilates Begeisterte und Interessierte:
ab Januar auch am Vormittag Gymnastik nach Pilates!

Den Tag beginnen mit Gymnastik nach Pilates bei Johanna!

Johanna ist ausgebildete Pilates Trainerin und kann dieses umfassende System von Pilates Übungen professionell und fachlich sicher vermitteln. Für alle, die am abendlichen Kurs bei Erna nicht dabei sein können, eine weitere großartige Gelegenheit, die Pilates Methode fundiert kennen zu lernen.

Das bekannte Training für einen gesunden und beweglichen Körper wird vom Gesundheitssport als zertifizierten Kurs ab Januar 2010 mit Johanna auch als Vormittagskurs angeboten.

Der Kurs beginnt am

Dienstag, dem 26. Januar 2010, von 8.30 bis 9.45 Uhr
im TG-Turm, 2. OG.

Die Ziele dieses Kurses sind die Förderung der Körperspannung, aufrechte Körperhaltung, Gleichgewicht, Dehnfähigkeit, Muskelkraft und vor allem die Steigerung der Lebensfreude. Die körperlichen Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert, so dass die Konzentration sich verbessert.

Schauen Sie rein und lassen Sie sich begeistern.

Für diesen zertifizierten Kurs, der geprüft und anerkannt ist durch den DTB und die Bundesärztekammer, werden die Kursgebühren von den Krankenkassen übernommen bzw. bezuschusst. Weitere Informationen erhalten Sie gerne von der Kursleiterin Johanna Kury-Eberhard unter Telefon Nr. 06251-587122 oder bei der Organisation Gesundheitssport (Linda Hertinger) 06201-71360. Auch Anmeldungen können hier jetzt schon vorgenommen werden.