



Spiel- und Sportverein Kästorf
von 1922 e.V.



PILATES / Rücken-Fit

Körperwahrnehmung und Entspannung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sanftes Muskeltraining und Stretching mit Elementen aus Gymnastik und Yoga vereint. Damit können Sie den gesamten Körper kräftigen, insbesondere auch die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig gelangen Sie zu mehr Flexibilität und Balance. Ihre Haltung, Koordination, Atmung und Ausdauer verbessern sich und Rückenbeschwerden werden gelindert.

Der Grundkurs findet jeweils **10x montags** in der Sporthalle Nord in Gamsen statt.
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Mitglieder zahlen **20,00 Euro** (Bitte bei der 1. Stunde mitbringen),
Nicht-Mitglieder zahlen 45,00 Euro und sind nicht versichert

Anmeldungen bitte an Claudia Zyla,
Jakob-Büchel-Str. 12, 38518 Gifhorn oder
Tel.: 0160-90687551, eMail: claudiazyla@aol.com

ANMELDUNG für Grundkurs ab: _____

Name, Vorname		Geburtstag
Straße, PLZ, Ort		
Telefon	E-Mail	
Bestimmte Beschwerden oder Einschränkungen		

Ich bin bereits Mitglied im SSV Kästorf:	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ich benötige eine Bescheinigung für meine Krankenkasse:	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

Ort, Datum, Unterschrift
