



# Turngemeinde

## Nieder-Roden 1905 e. V.



### PILATES

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Beim Pilates-Training wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Termin: Mittwoch  
19.30 – 20.30 Uhr  
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring

Dauer: 15 Übungseinheiten à 60 Minuten  
(Start: 10.08.2011 – letzte Übungsstunde: 30.11.2011, kein Pilates am 12.10. und 19.10.2011)

Trainerin: Kerstin Ertl,  
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Fachtrainerin für Wirbelsäulengymnastik,  
Step-Master Diplom, Pilates Trainerin

Gebühr: Vereinsmitglieder 15 € (Zuzahlung)  
Nichtmitglieder 60 €

Fragen? Dann einfach ein Mail an [kerstin.ertl@yahoo.de](mailto:kerstin.ertl@yahoo.de) schicken

### ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Pilates“ für mittwochs in der Zeit von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr bei der TG Nieder-Roden an.  
(Start 10.08.2011)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mitglied JA  NEIN

email \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 15 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

