

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Rumpfmittle anspricht. Hier wollen wir gemeinsam die Muskulatur aufbauen und stärken. Jede Übung geht beim Pilates mit einer Dehnung einher, sodass Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht gehalten werden. Beim Pilates werden die Übungen gezielt langsam im Fluss mit der Atmung durchgeführt. Dadurch entsteht zusätzlich Entspannung für den Geist.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

**Kurstag:** Donnerstag 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. & 18.07

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:** Franz-Beckert-Halle (kleine Halle) Neustadt

**Kursleitung:** Franziska Stock

**Kursgebühren:** 28 €/ Kurs für Mitglieder des TV Neustadt  
42 €/ Kurs für alle anderen

**Anmeldung:** über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>  
Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr