



Neues Angebot des TSV Kastl

ab Freitag, 14.10.2011

von 09:00 bis 10:00 Uhr

Pilates und Workout



| | |
|--|---|
| Wo? | Wintersberger Halle |
| Wann? | Jeden Freitag von 9:00 – 10:00 Uhr, außer in den Ferien |
| Wer leitet das Training? | Bettina Führer (ausgebildete Trainerin) |
| Wer kann teilnehmen und was beinhaltet der Kurs? | Jedermann, ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, Pilates fördert die Einheit zwischen Körper und Geist und verbessert das Körperbewusstsein sowie Workout dient zur Körperkräftigung!!! |
| Was muss man mitbringen? | Sportbekleidung, Handtuch und eventuell etwas zu Trinken |

Alle, die Interesse haben, sind ganz herzlich eingeladen, ich
freue mich über Jeden!!!

TSV Kastl e. V.

Bettina Führer