



Pilates-Kurs TuS Werlau 1912 e.V.

Ab dem **7. September** beginnt ein Pilates-Kurs des TuS Werlau. Durchgeführt wird der Kurs von **Claudia Berres** aus Oberwesel. Sie ist ausgebildete Pilates Trainerin und Rehatrainerin im Bereich Orthopädie.

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Im Mittelpunkt dieses Ganzkörpertrainings steht das „Powerhouse“, eine starke Körpermitte, aus der heraus funktionelle Bewegung stattfinden sollte.



Der Kurs geht über insgesamt 10 Abende.

Die ca. einstündigen Einheiten werden immer **mittwochs um 20:00 Uhr** im evan. Gemeindehaus in Werlau durchgeführt. Es können sich auch Nicht-Mitglieder des TuS Werlau anmelden. Für den Kurs zahlen Mitglieder 15,00 €, Nicht-Mitglieder 35,00 €. Die Teilnehmeranzahl ist bei diesem Kurs begrenzt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportkleidung, etwas zu trinken.

Interessenten melden sich bitte bei Vanessa Rübsam (Tel. 06741/1388 oder per E-Mail: v.ruebsam@web.de) an.