



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • info@sg-holthausen.de • www.sg-holthausen.de

Pilates 2/2024

Pilates ist ein Mattentraining für den ganzen Körper. Es trainiert vor allem die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates verbessert die Stabilität des Körperzentrums und führt zu einem gesunden und kräftigen Rücken. Es schult die Körperwahrnehmung und verbessert die Haltung. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers gleicht muskuläre Dysbalancen aus, vermeidet Verletzungen und macht in der Gruppe einfach Spaß.

- Wann?** vom 08.April – 01. Juli 2024
(außer 13.05. und 10.06.)
jeweils montags von 19:30 - 20:30 Uhr
- Wo?** im Let's dance das Tanzstudio, Bahnhofstraße 25, 45525 Hattingen
- Kursleitung:** **Sabine Gerdes,**
zertifizierte Pilates-Trainerin für Matwork (Bodymotion)
und staatlich geprüfte Physiotherapeutin
- Ausrichter:** **Sportgemeinschaft Holthausen 1976 e.V.**
- Kursgebühr:** **90,00 Euro für 10 Kurseinheiten**

Die Kursgebühren werden mit der schriftlichen Anmeldung fällig. Da der Kurs auf maximal **12 Teilnehmer** begrenzt ist, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung und Einzahlung der Kursgebühr über die Teilnahme.

Der Kurs ist zertifiziert!

Weitere Auskunft:

zum Kurs: Sabine Gerdes, Tel: 0 23 24 / 60 722, oder per Email: bine.gerdes@t-online.de
Anmeldung: per E-Mail: kursanmeldung@sg-holthausen.de

1. Vorsitzender
Heinrich Kalkhoff
Im Mühlenwinkel 20
45525 Hattingen

2. Vorsitzende
Anke Jenderek
Feldstraße 10
45525 Hattingen

Kassiererin
Margret Sturmberg
Amtsgarten 20
45525 Hattingen

Bankverbindung
Sparkasse Hattingen
IBAN: DE31 4305 1040 0000 0784 10
BIC: WELADED1HTG
Gläubiger- ID: DE13ZZZ00000259792