

## Pilates 60 +

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr  
Wo: TB Sporthalle  
Kosten: Für Mitglieder 36 €, für Nichtmitglieder 66 €  
Umfang: 12 Einheiten á 60 Minuten  
Kursstart: 07.01.2025 – 01.04.2025

Die Pilatesmethode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen.

So können Muskeln gestärkt und geformt werden, die Haltung wird verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht werden geschult und Körper und Geist werden vereint.

Im Kurs Pilates 60+ ist die Übungsauswahl so gewählt, dass Jeder und Jede einsteigen kann.

Auf evtl. körperliche Einschränkungen wird Rücksicht genommen und versucht darauf einzugehen.

Übungsleiterin:  
Ulrike Hartmann

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>