



★ Neu auf dem
Wochenplan

Pilates für Einsteiger

- Für Männer und Frauen -



gelenkschonende, für jeden gut durchführbare Übungen aus dem Pilates



sanfte Kräftigung, ganz ohne Überanstrengung



Wohlfühlen in der Gruppe, ohne Druck, jeder kann mithalten



TUS BOMMERN 1879 E.V.
BOMMERFELDER RING 113
58452 WITTEN
www.tus-bommern.de
fitness@tus-bommern.de

WANN UND WO?

- **donnerstags / 17:45 h bis 18:45 h**
- Multifunktionsraum TuS Bommern
- **Kursleitung: Ulrike Haarmann**

Die erste Kursstunde findet am
16.01.2025 statt

Der Kurs ist Bestandteil des
Kursprogramms auf dem
Wochenplan. Die Teilnahme ist mit
den üblichen Kurskarten möglich.

FÜR WEN IST DIESER KURS?

Wer Übungen aus dem Pilates
kennenlernen möchte, die für Einsteiger
oder bewegungseingeschränkte Menschen
gut zu bewältigen sind, ist in diesem Kurs
genau richtig.

Bei allen vorgestellten Übungen kann jeder
mithalten - sie sind besonders
gelenkschonend und auch bei mehr
Körpergewicht ohne Überanstrengung
durchführbar. Die sanfte Kräftigung von
Beckenboden-, Rumpf- und
Bauchmuskulatur kann Beschwerden
lindern.

Dabei können sich alle in der Gruppe
wohlfühlen und ohne Druck angepasste
Bewegungsmöglichkeiten für sich
entdecken.

ANMELDUNG ONLINE:

WWW.TUS-BOMMERN.DE

- > FITNESS & GYMWELT
- > ANMELDUNG ZUM KURS
- > WOCHENPLAN

