

Noch freie Plätze im Pilates-Kursus

Volmarstein. Der am Mittwoch, 21. April, beginnende Pilateskursus des TV Volmarstein hat noch einige freie Plätze zur Verfügung. Nach der Pilatesmethode zu trainieren bedeutet eine besondere Achtsamkeit für die eigene Körperhaltung zu entwickeln und somit zu einer neuen Bewegungsqualität im Training und Alltag zu gelangen. Die Übungsstunde findet jeden Mittwoch von 16.15 bis 17.30 Uhr im Gymnastikraum der Turnhalle am See in Wetter statt. Außerdem besteht die Möglichkeit zu einem Probetraining. Informationen und Anmeldung bei Pilatestrainerin Brigitte Ufer unter ☎ 0 23 35/68 14 73.