



## Pilates Schnupperangebot

In diesem Workout erweitern wir grundlegende Prinzipien der Pilates-Methode mit dem Bewegungskonzept aus dem Chladek®System, welches die individuelle Anatomie berücksichtigt und die Bewegung aus einem anderen Blickwinkel erlebbar macht. Erst Übung für Übung, dann im Flow. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr**

**Termine: 5 x 60 Minuten (15.03. / 22.03. / 29.03. / 12.04. / 19.04.2023)**

**Kursleitung: Andrea Roth, Bewegungspädagogin, DTB-Pilates-Trainerin, u.v.m.**

**Wo: MTV-Sportzentrum, gr. Halle, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach (Eingang: Sportlereingang rechts)**

**Kosten: Vereinsmitglieder kostenlos / Nichtmitglieder 25,00 Euro**

**Mitzubringen: IsoMatte, Handtuch, bequeme Kleidung, barfuß oder rutschfeste Socken**

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.  
[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de) → Sportangebot → Kursangebote

Bei Fragen schicke eine Mail an [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)



Mombacher  
Turnverein 1861 e. V.



Dein Sport. Dein Verein.