



# TV 1843 Dillenburg

## Yoga meets Pilates



- ▶ Was: **Kurs**
- ▶ Wann: **Freitag 19:30 – 20:30**
- ▶ Wo: **Turnhalle  
Rotebergschule**
- ▶ Wer: **Teilnehmer / innen**
- ▶ Beginn: **19.01. 2024**
- ▶ Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.
- ▶ **10er Karten** können für Mitglieder und Gäste erworben werden.

### Anmelden bei:

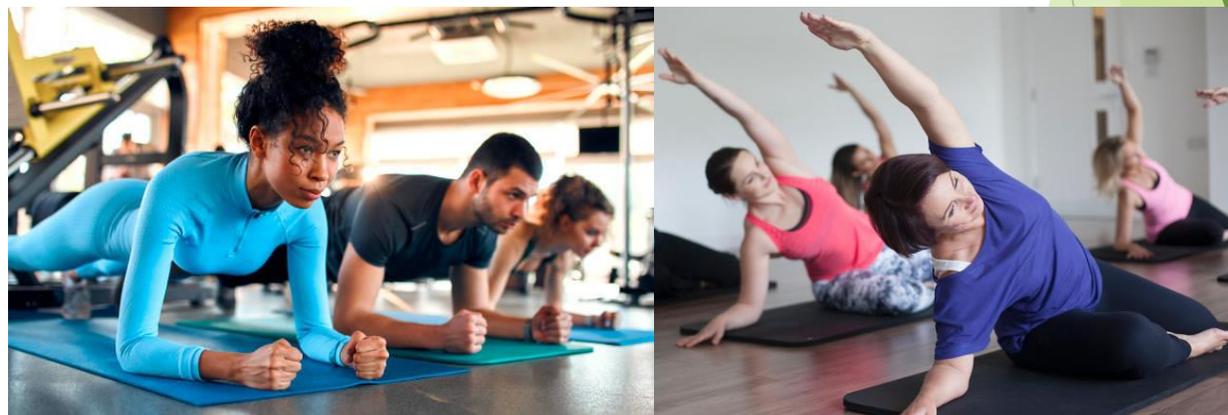
Gundi Müller 0178 6973869  
oder Jens Döring 02771 5171 / 0176 4280580

### ▶ Yoga

- ▶ betont die Verbindung von Körper, Geist und Seele und hält uns geschmeidig und beweglich bis ins hohe Alter..

### ▶ Pilates

- ▶ Konzentration und Übungen für unsere Rumpfmuskulatur. Wir trainieren und stärken unseren Körperkern weitestgehend ohne weitere Hilfsmittel.



- ▶ Trainer: **Jens Döring**