



Schwimmverein Neuenhof 1930 e.V.  
Ab dem 09.01.2019 gibt es auch bei uns



# Pilates Kurse

**Pilates ist ein sanftes Muskeltraining.**

**Es wurde schon vor rund 100 Jahren von Joseph Pilates entwickelt.  
Ein regelmäßiges Training wirkt sehr komplex auf den ganzen Menschen.  
Pilates kann mehr als nur Muskeln aufbauen.**

**Es verbessert:**

- Körperwahrnehmung
- Körperspannung
- Haltung
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Beckenboden

**Pilates ist eine schöne Ergänzung zum Schwimmtraining.**

***Wir konnten die Pilatestrainerin Frau Doro Urbach für uns gewinnen.***

Ansprechpartnerin: Frau Kati Dau  
Anmeldung & Fragen für die hier genannten Kurse bitte per E-Mail an:  
[wassergym-neuenhof@outlook.de](mailto:wassergym-neuenhof@outlook.de)

## **Wochentag: Dienstag**

Kursbeginn: vom 08.01.2019 bis 12.03.2019  
Uhrzeit: 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr

## **Wochentag: Mittwoch**

Kursbeginn: vom 09.01.2019 bis 13.03.2019  
Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kursdauer: 10 Unterrichtseinheiten (je 60 Minuten)  
Ort: in unserem Mehrzweckraum oberhalb des Schwimmbeckens.  
Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 8 Personen (max. 12 Personen)

Gebühren: 50,00 € Mitglieder  
100,00 € Nichtmitglieder

Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag vor Kursbeginn auf unser Konto. (Siehe unten)  
Kontoinhaber: SV Wuppertal Neuenhof 1930 e.V.  
Bankinstitut: Stadtparkasse Wuppertal  
Konto – Nr.: 241117 / BLZ: 330 500 00  
IBAN: DE06 3305 0000 0000 2411 17  
Swift-BIC: WUPSDE33XXX