

SPORT-VEREIN 1948



BIRLINGHOVEN e.V.

Sport- Verein Birlinghoven 1948 e.V. – Am Pleistalwerk 43 – 53757 Sankt Augustin

Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des Sports,

wir haben noch Plätze frei:

## **Pilates**

**Ganzkörpertraining für Sie und Ihn**

Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Donnerstag von 17:45 bis 18:45 Uhr

## **Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn**

**Ein Ganzkörperkräftigungstraining zur allgemeinen Muskelkräftigung.  
Verbesserung von Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination unter  
Berücksichtigung individueller Voraussetzungen.**

Dienstag von 18:45 bis 19:45 Uhr

Dienstag von 20:00 bis 21:00 Uhr

**Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Ort: Im Haus Lauterbach, St. Augustin Birlinghoven**

Die Kurse werden in 10er Blöcken zu 36,00 EUR für Vereinsfremde und zu 18,00 EUR für Mitglieder im Verein angeboten.

Bei Interesse und/oder Anmeldung melden Sie sich bitte unter folgender Telefonnummer bei der Kursleiterin Frau Müller-Dietrich: **02241-1694340.**