



# PILATES

Du möchtest deinem Körper etwas Gutes tun? Dann melde dich für den Pilates-Kurs des Turnvereins Hindelbank an.

**Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Körperhaltung, Kraft, Flexibilität und mentale Konzentration verbessert.**

- Wann:** Dienstags, 10:00- 11:00Uhr  
**Zeitraum:** 27.02. - 02.04.2024 (6x)  
**Treffpunkt:** Kirchengemeindehaus Hindelbank  
**Leitung:** Larissa Jergen  
**Preis:** max. CHF 170 (je nach Anzahl Teilnehmende)

**Mitnehmen:** Mätteli, bequeme Kleidung, Frotteetuch, etwas zu trinken

**Anmeldung bis am 21.02.2024 bei:**  
[larissa.jergen@gmail.com](mailto:larissa.jergen@gmail.com)