



## Spaß durch Bewegung

- Möchten Sie gerne beweglicher werden?
- Haben sie häufiger Rückenbeschwerden?
- Möchten Sie größer, aufrechter gelassener und schlanker wirken?



### Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.  
Frau Beate Böhm  
Nobiskrüger Allee 42a  
24768 Rendsburg

### Telefon

04331-22750

### E-Mail

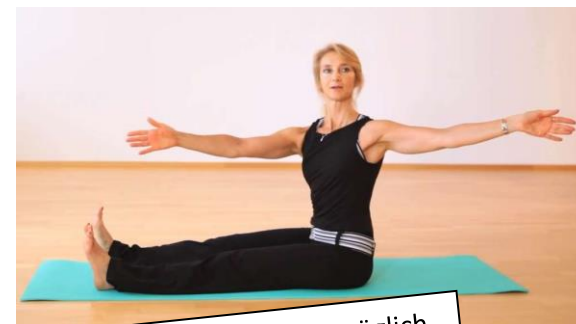
info@rtsv.de

### Öffnungszeiten

Montag  
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag  
von 15.30 bis 19.00 Uhr

## Pilates/ Rückenfit



Einstieg jederzeit möglich

-Stand April 2018-

## **Dann machen Sie mit**

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet einen Pilates-/ Rückenfitkurs an

## **Was erwartet Sie**

- ein systematisches Körpertraining
- Training der Tiefenmuskulatur
- qualifizierte Übungsleiter
- Gelegenheit nette Leute zu treffen

## **Was Sie erreichen können**

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Bessere Mobilisation und Koordination

## **Was ist Pilates?**

Pilates ist eine sanfte aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einige Muskeln oder Muskelgruppen werden mit gezielten Übungen gedehnt und gekräftigt

## **Zeiten**

Montags 20.00-21.00 Uhr

Dienstags 17.30-18.30 Uhr

Dienstags 18.45-19.45 Uhr

Dienstags 20.00-21.00 Uhr

Vereinsheim RTSV, Nobiskrüger Allee 42a

## **Anmeldung**

Die Leitung des Pilates-/ Rückenfitkurses hat:

Hannelore Besser

Sie können sich anmelden beim:

Rendsburger TSV vom 1859 e.V.  
Nobiskrüger Allee 42a  
Frau Beate Böhm  
24768 Rendsburg

Telefon: 04331-22750

E-Mail: [info@rtsv.de](mailto:info@rtsv.de)

Homepage: [www.rtsv.de](http://www.rtsv.de)