

# **WMTV Solingen 1861 e.V.**

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

---

# Pilates

Lernen sie den eigenen Körper kennen, ihn kontrollieren, zentrieren,  
sich zu konzentrieren, richtig atmen.  
Den Bewegungsfluss aus der Mitte präzisieren.

**montags** 11.00 – 12.00 Uhr

Leitung: Ulla Harnisch

**WMTV-Gym.-Halle**

**N e u**

**donnerstags** 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Sabine Lukosch

**WMTV-Gym.-Halle**

---

Anmeldung: WMTV-Geschäftsstelle / Telefon: 31 85 97

Zusatzgebühr: 1,00 € / je UE - für WMTV-Mitglieder  
5,00 € / je UE - für Nichtmitglieder

14.01.11