



**WMTV SOLINGEN**

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

---

**ab 20.08.2021  
Neues Kursangebot**



# Pilates



In dieser Stunde erlernen Sie Übungen aus dem Pilates.  
Muskelkontrolle, Flexibilität, Koordination und Kraft  
und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt  
dieser sanften ganzheitlichen Methode.

**Freitag ab 20.08.- 03.12.2021 (= 16 x)**

**Uhrzeit: 15.30 – 16.30 Uhr**

**Ort: Gymnastikhalle WMTV**

**Anmeldung und Zahlung unter  
Kurs-Nr. 8234-57**

**Kosten: 24,00 € - für Mitglieder  
96,00 € - für Nichtmitglieder**

**Leitung: Heike Helfen**

15.06.21