



# TV Jahn 1911 Königshardt e.V.



## **Cardio-Pilates-Gruppe donnerstags von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Turnhalle Hartmannschule Königshardt für Frauen ab 50 Jahre**

- Muskelkraft und Kondition zugleich sanft trainieren
- Die gesamte Muskelkraft mit den tiefliegenden Muskeln kräftigen und formen
- Das Herz-Kreislaufsystem auf sanfte Weise fit machen
- Eine aufrechte und königliche Haltung bekommen
- Den gesamten Körper beweglich machen
- Die Kraft aus dem Inneren des Rumpfes mobilisieren
- Ein verbessertes Körperbewusstsein entwickeln
- Balance und Standfestigkeit stärken
- Mehr weibliche Ausstrahlung gewinnen.

**Kursleitung: Dagmar Heyer**

**Informationen telefonisch oder schriftlich bei der Geschäftsstelle**

TV Jahn 1911 Königshardt e.V.  
Fritz Terhard-Haus  
46147 Oberhausen, Kiefernstraße 20  
Tel./Fax 0208 / 67 28 22, Mail: [tjahn1911@gmx.de](mailto:tjahn1911@gmx.de)  
Homepage: [www.tv-jahn1911koenigshardt.de](http://www.tv-jahn1911koenigshardt.de)

Geschäftszeiten:  
Mo. u. Do. von 9:00 – 11.00 Uhr