



„Pilates“

bieten wir an folgenden Tagen an:

donnerstags:

18.00 - 19.00 Uhr

freitags:

16.00 - 17.00 Uhr und

17.00 - 18.00 Uhr

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, geeignet für jedes Alter. Trainiert werden sowohl Rumpf- und Bauchmuskulatur, sowie auch der Beckenboden.

Die Kursleitung hat jeweils Angela Windeler.

Anmeldungen bitte unter: 0421/894815

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum der **TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.**, Timmstrasse 1, Stuhr

Kursgebühr: Nichtmitglieder 42,00 €/Mitglieder 25,00 €



www.tsg-seckenhausen.de