



neuer Kurs

„Pilates“

Wann: freitags, 16.00-17.00 Uhr
ab 07.01.2022

Wo: Bewegungshalle
TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: Frauen und Männer ab 16 Jahre

Anmeldungen unter:
0421/893470 oder tsgseckenhausen@web.de

Kursleitung: Katrin Meisner

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

Kosten für Nichtmitglieder 42,00 € / für Mitglieder 25,00 €

