



fd. Kurse

„Pilates“

bieten wir wie folgt an:

montags ab 03.01.2022:

17.00 - 18.00 Uhr

freitags ab 07.01.2022:

16.00 - 17.00 Uhr

Kursleitung: Katrin Meisner

Anmeldungen unter:

0421/893470 oder tsgseckenhausen@web.de

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

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

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



www.tsg-seckenhausen.de