



fd. Kurse

## „Pilates“

bieten wir wie folgt an:

**montags:** 17.00 – 18.00 Uhr

**freitags:** 16.00 – 17.00 Uhr

**Kursleitung:** Katrin Meisner

**Anmeldungen unter:**

**0421/893470 oder [tsgseckenhausen@web.de](mailto: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 48,00 €/Mitglieder 25,00 €



[www.tsg-seckenhausen.de](http://www.tsg-seckenhausen.de)