

Kursangebot



Turnverein Großbottwar Abteilung Turnen/Freizeitsport

Pilates ohne Vorkenntnisse

Ab **28.01.2026** jeden Mittwoch von **9:30 – 10:30 Uhr**

Pilates ist ein **ganzheitliches Körpertraining**, das Atmung und Bewegung vereint und gezielt die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur („Powerhouse“) stärkt.

Funktionelle Bewegungen, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern, sowie gleichzeitig Kraft und Ausdauer fördern.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir an deiner Fitness in einem 10 er Kurs zu arbeiten.

Anmeldung unter:
tv-g-manusommer@web.de

Ort: Harzberghalle Kleiner Saal	Trainerin: Silke Katkow	Nichtmitglied: 10 er Kurs 60 €	Abteilungs- mitglieder: 10 er Kurs 45 €
--	-----------------------------------	---	--

GYM WELT