



## Stark, beweglich, entspannt – Pilates für alle

In diesem Kurs erwartet dich ein effektives **Ganzkörpertraining** mit Fokus auf Körpermitte, Haltung und Atmung. Durch kontrollierte und präzise Bewegungen werden Rücken, Bauch und Beckenboden gezielt gestärkt. Pilates ist gelenkschonend, kräftigend und entspannend zugleich – und daher für **jedes Fitnesslevel** geeignet.

Lassen den Alltagsstress hinter dir und gönn dir Zeit für Körper und Wohlbefinden!

Kursbeginn: 09.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr

Übungsleiterin: Sylvie Keiper, Pilates Trainerin

Treffpunkt: Praxis für Physiotherapie Schaal, Ofterdinger Str. 16

Anmeldung/Info: Sylvie Keiper, Tel: 0176 83007427, Mail: [Sy.keiper@gmx.de](mailto:Sy.keiper@gmx.de), sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro