

Stark, beweglich, entspannt – Pilates für alle (Kurs 1)



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: 14.04.2026 (12 Einheiten)

Wann: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Sylvie Keiper, Pilates Trainerin

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

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

Preis: Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 78 Euro