



10.03.2023

Pilates beim TV Stemmen

Mitglieder und Nichtmitglieder – AUFGEPASST

Du willst dich fit halten? Bei einem Ganzkörpertraining möchtest Du deine Muskulatur stärken?

Dann haben wir das Richtige für Dich.

Egal, ob Du Vereinsmitglied bist oder nicht...

Komm' dazu & nimm' an unserem Pilates-Kurs teil.

Jeden **Dienstagvormittag** findest Du uns in Stemmen am Diersweg in unserer Turnhalle.

Von **9:00 bis 10:00 Uhr** wird gedehnt, gestretcht und mobilisiert!

Wir freuen uns auf Dich



Bis dahin... eure Übungsleiterin Anne Thode