

PILATES

bei der TSG-Ellingen

- Sanftes und effektives Ganzkörpertraining
- Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Haltungsverbesserung und mehr Leistungsfähigkeit
- Förderung des Körpergefühls, der Beweglichkeit und Konzentration

Wann und wo?

- Immer **montags**, von **18.15 bis 19.15 Uhr**
- in der großen Schulturnhalle (Heinrich-von-Hornstein-Straße 1, 91792 Ellingen)
- Start: Montag, **14. Februar 2022**

Weitere Infos

- Kostenloses **Schnuppertraining** am Samstag, **05. Februar 2022, von 10 bis 11 Uhr**, in der großen Schulturnhalle (Anmeldung erforderlich)
- Derzeit: 2G-Plus (Zertifikat aus dem Testzentrum oder Schnelltest vor Ort unter Aufsicht)
- Für TSG-Mitglieder 20 Euro/Monat
- Mitzubringen: Fitnessmatte und Getränk
- Pilates-Trainerin: Lena Kagerer

Weitere Infos und Anmeldung bei Lena Kagerer per E-Mail an

lena.kagerer@web.de oder telefonisch unter 0151 466 266 01

www.tsg-ellingen.de

