



WORKSHOP

Pilates bewegt

**Für Anfänger,
Fortgeschrittene und für
Menschen, die Spaß an
der Bewegung haben.**

25.04.2026

Starten Sie in den Tag mit einem guten Körpergefühl und schließen Sie Freundschaft mit neu entdeckten Muskeln.

Mit gezielten Übungen wird die tiefliegende Muskulatur trainiert und dadurch Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert.

Bei Dehnungs- und Entspannungsübungen kann sich Ihr Körper sortieren und Sie finden Ihr inneres Gleichgewicht.

Pilates ist für jeden geeignet und ist auch eine gute Ergänzung zu anderen Sportarten.

Termin: Samstag, den 25.04.2026
von 10:15 bis 11:45 Uhr

Kursgebühr: 20,00 Euro (per Überweisung)

Kursleiter: Michael Rohrmann



Anmeldung:

Gerne in der Geschäftsstelle des TSV GutsMuths 1861 e.V. persönlich, unter ☎ 030 393 2440 oder per E-Mail an info@tsvgutsmuths-berlin.de