



# Früh-Pilates

ab dem 24.08.2026  
montags von 7:45 bis 8:45 Uhr

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.

## **Wo findet der Kurs statt und wer leitet ihn?**

TSV GutsMuths 1861 e.V., Wullenweberstraße 15, 10555 Berlin

Kursleitung: Michael Rohrmann

## **Was kostet und wie lange geht der Kurs?**

Für Nichtmitglieder 93,50 EUR / 84,15 EUR für Mitglieder.

## **Wie kann ich mich zu dem Kurs anmelden?**

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle ab sofort gerne persönlich, unter

☎ 393 2440 oder per E-Mail [info@tsvgutsmuths-berlin.de](mailto:info@tsvgutsmuths-berlin.de) entgegen.

