

Neuer Kurs vom 02.03.2026 – 27.04.2026

Pilates für Anfänger am Morgen

Wann: Montag: 09.30 – 10.30 Uhr (8x)

Wo: Vereinsheim des TuS-Esingen,
Knicktwiete / Steenloskamp, Tornesch
(Nähe Klaus-Groth-Schule Tornesch)

In diesem neuen Kurs beginnen wir mit den Basisübungen vom Pilates. Deine Wahrnehmung wird gefördert und deine Muskulatur rund um Deine Körpermitte gestärkt. Du lernst Dich aufzurichten und Fehlhaltungen zu beheben.

Kosten für TuS-Mitglieder: 16,00 €

Kosten für Nicht-Mitglieder: 56,00 €

Infos und Anmeldung: Petra Butzke
Handy: 0172-5939852