



TSV-Ottersberg



**Der TSV bietet an:
Pilates für jedermann**
Start des Kurses Donnerstag, 30.01.2025



19.00 – 20.00 Uhr
In der Tennishalle Fährwisch
28870 Ottersberg

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Jedermann, unabhängig vom Alter und Kondition. Das gelenkschonende, effektive Training findet auf einer Matte statt. Die Übungen dienen der Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Mobilisierung der Gelenke.

Das 60-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 10 Stunden und findet donnerstags jeweils um 19.00 Uhr in der Tennishalle Fährwisch in 28870 Ottersberg statt.

Die Kursleiterin ist Cornelia Claassen.

Termine: 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 13.03., 20.03.; 27.03., 03.04. und 10.04.25

Eine **Teilnahme** ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 50,00 €

Mitglieder des TSV Ottersberg Turnen, Handball, Badminton, Tischtennis e.V. 25,00 €

Anmeldungen ab sofort bei Cornelia Claassen

E-Mail: ruediger.claassen@t-online.de oder 01717957238

Oder unter E-Mail: renatehinrichsen@web.de oder Telefon: 01727700712

www.tsvottersberg-turnen.de