



# TSV-Ottersberg

**Der TSV bietet an:**  
**Start des Kurses Donnerstag, 29.01.2026**



**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: 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04. und 09.04.2026**

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](mailto:ruediger.claassen@t-online.de) oder 01717957238

Oder unter E-Mail: [renatehinrichsen@web.de](mailto:renatehinrichsen@web.de) oder Telefon: 01727700712

[www.tsvottersberg-turnen.de](http://www.tsvottersberg-turnen.de)