

# Kursangebot



## *Pilates II*

### **Die sanfte Ganzkörper - Trainingsmethode**

- fließende Bewegungsabläufe
- Stabilisation von Rumpf, Wirbelsäule und Gelenken
- Training tiefliegender Muskelgruppen
- strafft den Körper und löst Verspannungen

**Der Kurs findet jeden Freitag  
von 9.00 bis 10.00 Uhr  
im Spiegelsaal der TSG statt.**

Die Teilnahme ist für TSG-Mitglieder kostenfrei,  
für Nichtmitglieder wird ein Kursentgelt von 50,-€ fällig.  
Die Kursgebühr ist bei der zweiten Teilnahme an den/die  
Kursleiter/in zu entrichten.

Infos und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tsg-fechenheim.de](mailto:info@tsg-fechenheim.de) ♦ Telefon: 069 – 41 81 71

Internet: [www.tsg-fechenheim.de](http://www.tsg-fechenheim.de)

Postadresse: TSG Fechenheim 1860 e. V. ♦ Pfortenstraße 55 ♦ 60386 Frankfurt am Main