



# **TSV Büttel- Neuenlande von 1862 e.V.**

## **Pilates**

Neuer Kurs über 10 Abende  
**ab 12.01.23 jeweils Donnerstag um 18 Uhr**

Mit Melanie Wilkens in der  
**Mehrzweckhalle des TSV Büttel-Neuenlande**

**Pilates** ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf die verschiedenen Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. Mit Pilates können **Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert** werden.

Bei Fragen und zur **Anmeldung** bitte anrufen:  
0151 23616115

Die Kursgebühr beträgt € 25,00 für unsere Mitglieder  
und € 50,00 für Nichtmitglieder