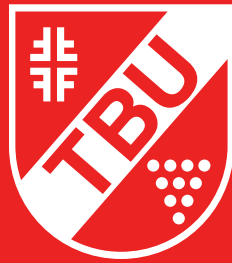


**TURNEN**



**GYMNASTIK**

**NEU BEIM TBU AB 1. MÄRZ 2023  
MITTWOCH 20:15 BIS 21:15 UHR TURNHALLE AUSCHULE**

# **PILATES**

**Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer auf der Matte.**

**Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte - dem so genannten „Powerhouse“ - trainierst Du Deine Muskeln, mobilisierst Deine Gelenke und verbesserst Deine Haltung.**

**Die präzisen Bewegungsabläufe fördern zudem Koordination und Konzentration.**

**Ein abwechslungsreiches Training mit Suchtpotenzial!**

**ANMELDUNG: ZUM PILATES-SCHNUPPER-TRAINING über die TBU-Turnabteilung [turnen@tb-untertuerkheim.de](mailto:turnen@tb-untertuerkheim.de) oder direkt unter 0170-7 68 09 50.**