

# Pilates



## Anfängerkurs

**Du hast Lust, Pilates kennenzulernen?  
Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!**

**Wir starten sanft und mit gezielten  
Übungen, um dich in die Welt des Pilates  
einzuführen.**

**Start: 28.01.2026**

**mittwochs von 19.00 - 19.45 Uhr**

**6 Einheiten**

**Ort: TSA-Heim, Bismarckstr. 5**

**Kosten: 90,00 Euro pro Person \***

**Anmeldung unter [www.tvl1858.de](http://www.tvl1858.de)**

\*TVL Mitglieder  
erhalten 15 % Rabatt

Mehr Informationen unter Tel. 08381 - 948501  
oder  
[hallo@tvl1858.de](mailto:hallo@tvl1858.de)  
über [www.tvl1858.de](http://www.tvl1858.de)