

Pilates online Stunde

Neu

Wann: ab 8.01.2026, donnerstags, 20.30 – 21.15 Uhr

Kosten: **TSG-Mitgliedschaft erforderlich:** Erwachsene 80 €, zzgl. Sport Spezial 40 €

Wo: per online Zugang von Zuhause oder von überall, wo du gerade bist;
per Link, den du vorab bekommst, schaltest du dich ganz einfach dazu

Trainer: Elisabeth Kistler, Pilates- und Group-Fitness Trainerin

Pilates richtet dich mit gezieltem Training der Tiefenmuskulatur auf, löst Stress und schenkt dir neue Freiheit in jeder Bewegung.

Einfach Matte ausrollen, tief durchatmen und starten.

Auch online bist du Teil einer Gruppe, die dich mitzieht und motiviert – du trainierst nie wirklich allein. Wenn deine Kamera an ist, sind Korrekturen zu den Übungen selbstverständlich möglich.

Für Infos & Fragen bitte an schatzmeister@tsgmaisach.de wenden.

**Hier geht es direkt zum TSG-Aufnahmeantrag:
www.tsgmaisach.de oder einfach QR Code scannen!**

Wir freuen uns auf dich! Elisabeth & die TSG Maisach

