

Workout online Stunde

Neu



Wann: ab 11.01.2026, sonntags, 18.30 – 19.15 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

Für wen: Für alle, die gerne für sich etwas tun wollen.

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

Dich erwartet ein Ganzkörpertraining, bei dem du mit deinem eigenen Körpergewicht deinen Körper kräftigst, auch mit Kleingeräten und gezieltem Stretching.

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

