



**Mach
mit!**

**kostenloses
Probe-
Training**

PILATES **beim TuS Reil**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und ist für Menschen jeden Alters geeignet.

- ✓ **Donnerstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr,
Turnhalle Reil**
- ✓ Mit Pilates Trainerin Brigitte Gotkowski
- ✓ Für Anfänger und Fortgeschrittene



ANMELDUNG UND INFORMATIONEN
BRIGITTE GOTKOWSKI, TEL. 0177 8449362