



# AB 16.04.2026

MAX. 12 TEILNEHMER

## PILATES

## FÜR EINSTEIGER

### Termine:

### donnerstags

16.04.

23.04.

07.05.

21.05.

28.05.

11.06.

18.06.

02.07.

09.07.

16.07.

jeweils

**19.30-20.30 Uhr**

Ein sanftes aber intensives Training zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit und besonderer Kräftigung der Körpermitte

### Kosten: 20 €

für Vereinsmitglieder

**40 €** für Nicht-Vereinsmitglieder

Turnhalle der  
Hildegardis-Schule  
Klinikstr. 1  
44791 Bochum

**Anmeldung ab sofort unter**  
[pilates.brenschede@gmail.com](mailto:pilates.brenschede@gmail.com)

### Kursleitung:

Tanja Käseborn  
(Pilatestrainerin (DTB-Lizenz))



Die **Kursgebühr** wird mit Anmeldung fällig und ist zu zahlen auf das Konto des TV Bochum Brenschede:  
**DE62 4305 0001 0003 3023 12** (Sparkasse Bochum)  
**Verwendungszweck:** Pilates + eigener Name