

# Neues Angebot beim TSV Glinde



## Pilamobi

Schnupperkurs - Entdecken Sie die Fusion von Pilates und Mobilität!

Pilamobi ist eine einzigartige Kombination aus Pilates und Mobilitätsübungen, entwickelt für alle Interessierten, deren Beweglichkeit und Kraft eingeschränkt sind. In unseren Kursen lernen Sie, Ihre Beweglichkeit aktiv zu kontrollieren und Stabilität bewusst in Ihren Alltag zu integrieren.

Durch die gezielten Übungen erlangen Sie nicht nur eine verbesserte körperliche Flexibilität, sondern auch die Fähigkeit, mehr Unabhängigkeit zu erleben und somit Ihre Lebensqualität zu steigern. Pilamobi bietet eine integrative Herangehensweise, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen willkommen zu heißen und gemeinsam die Reise zu mehr Beweglichkeit und Lebensfreude anzutreten!

**Trainingszeit:** dienstags 12:15 – 13:00 Uhr

**Treffpunkt:** Tanzsportzentrum Raum 2  
Am Sportplatz 98

**Übungsleiterin:** Mouna



**Anmeldung:**  
Schriftliche Anmeldung  
über unser Kontaktformular →  
[info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

