



# Yoga meets Pilates!

**Um 11:00 Uhr in der Sporthalle Joldelund**

**Starte Ausgeglichen ins neue Jahr!**

# 2026

Die Kombination aus Yoga und Pilates bietet dir einen ganzheitlichen Trainingsansatz. Birte bietet in der einen Stunde Stressabbau, Meditation und sorgt für Ausgeglichenheit.

Sei dabei und nutze dieses Angebot, um dein Körper zu formen und das Wohlbefinden zu steigern. Yoga ist ganzheitlich, Pilates sportlicher und auf die Tiefenmuskulatur konzentriert. Eine Kombination die es nur viermal beim TSV Goldebek gibt.

## Termine:

**10. Januar 2026**

**31. Januar 2026**

**07. Februar 2026**

**14. Februar 2026**

TSV

Vorstand