



**Turn- und Sportverein  
v. 1873 Wörth/Do. e.V.**  
Mitglied des bayer. Landessportverbandes

Turnen Fußball Gymnastik  
Leichtathletik Skisport  
Tischtennis Judo Schach  
Kegeln Behinderte Tennis  
Volleyball Tanzen Einrad

---

# NEU NEU NEU NEU

## Kursangebot ab 15.01.2020

### PILATES & FASZIEN

Am Mittwoch, 15.01.2020 beginnt ein  
neuer Kurs „Pilates & Faszien“.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die  
tief liegenden, kleinen Muskeln angesprochen werden.  
In Verbindung mit Übungen aus dem Faszien-Training wird die  
Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert.

**Wo?** TSV-Sportheim, Gschwelltal

**Wann?** mittwochs, 20.15 – 21.15 Uhr

**Kursgebühr für 10 Abende (max. 15 Teilnehmer):**

**TSV-Mitglieder** € 30,--,

**Nichtmitglieder (inkl. Vers.-Gebühr)** € 40,--.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Kursleitung und Anmeldung: Gabriele Hollschwandner  
Tel. 09482 / 2773 (ab 17.00 Uhr)