Unsere Advents-Specials

Pilates

Sonntag 20.12.2026
10:30 – 12:00 Uhr

Dein Gönn dir 90 Minuten Self-Care für deinen Körper.

Tauche ein in unser Pilates-Special! Wir starten sanft mit gezielten Atemübungen, um im Hier und Jetzt anzukommen und deine innere Mitte zu finden.

Anschließend aktivierst du mit kraftvollen Übungsreihen deine Tiefenmuskulatur. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit und voller Konzentration, damit du jeden Muskel spürst und die Intensität perfekt anpassen kannst.

Den krönenden Abschluss bildet Stretching & Tiefenentspannung , inklusive einer wohltuenden Fantasiereise.

Zum Ausklang: Gemütliches Beisammensein bei Tee & Punsch!

- TSH-Fitness-Card-Inhaber: Kostenfrei
- TSH-Mitglieder: 5€
- Gäste: 15€

Melde dich jetzt an!
Begrenzte Plätze – sichere dir deinen Spot.
Telefon: 040-701 084 55
E-Mail: info@tshsport.de

TSH

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
tshsport.de