



Turnverein Königswinter
von 1885 e.V.

Mitglied im DTB, DLV, DVV, DTTV

Sportarten:

Turnen
Gymnastik
Badminton
Volleyball
Walking
Tischtennis
Leichtathletik
Gesundheitssport

i

Teilnahme kostenlos
Komm und mach mit!



PILATES für Jung und Alt

vom 06. Juni bis 26. September 2025

im Park der Villa Leonhart
Clemens-August-Straße
53639 Königswinter (Altstadt)

jeweils freitags von 18 bis 19 Uhr

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft bei der Stressbewältigung. Darüber hinaus fördert es die Durchblutung und verhilft zu einem besseren Körpergefühl.

Die Teilnehmer*innen sollten eine Gymnastikmatte bzw. ein Badelaken mitbringen. Der TV Königswinter bietet diese Übungsstunde im Rahmen der Aktion „Sport im Park“ des Kreissportbundes Rhein-Sieg e.V. an.

TV Königswinter
An der Hardt 7
53639 Königswinter

02223 / 28772
<https://tv-koenigswinter.de>
geschaeftsstelle@tv-koenigswinter.de