



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Oberwesel
März –Mai
2025

Einladung

Pilates - dein Weg zu mehr Bewegung & Wohlbefinden

Pilates ist eine sanfte, aber effektive Bewegungsmethode, die deinen Körper stärkt und deine allgemeine Beweglichkeit steigert und dein Gleichgewicht fördert. Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung, ist schonend für die Gelenke und fördert die Entspannung.

Ideal für Anfänger und alle, die ihre Fitness aufbauen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig!

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Termine (mittwochs), jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
26.03. | 02.04. | 09.04. | 16.04. | 30.04. | 07.05.2025

Ort

Café Global
Liebfrauenstraße 42
55430 Oberwesel

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei bei Claudia Lang (claudia.lang@bistum-trier.de oder 06744 710021).

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

