



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Oberwesel
Mai – Juni
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

14.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06. | 18.06.2025

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 7100021).

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk



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

