

Einladung

Pilates für Frauen

Sanft, aber stark – Pilates stärkt deinen Körper,
verbessert deine Haltung und bringt dich in Balance.
Schonend für die Gelenke, entspannend für den Geist.

Ideal für Anfängerinnen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Die Teilnahme ist kostenfrei! Komm vorbei und tu dir etwas Gutes!

Termin

Dienstag, 11. November 2025 von 14.30 bis 15.30 Uhr

Ort

Café Friends
Kanowskystraße 1a
55469 Simmern

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne beim Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V. unter
m.thomas@caritas-rhn.de oder 06761 9196-88.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk



Simmern
11. November
2025