



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Oberwesel
April – Mai
2026

Einladung

Pilates

Mehr Bewegung & Wohlbefinden

Pilates stärkt die Muskulatur, verbessert Haltung und Gleichgewicht und ist sanft zu den Gelenken. Gleichzeitig sorgt es für Entspannung und Wohlbefinden – einfach ausprobieren!

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

01.04. | 08.04. | 16.04. | 22.04. | 06.05. | 13.05.2026

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.



teamw(ork)
für Gesundheit und Arbeit