



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Oberwesel  
Mai – Juli  
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

20. Mai | 10. Juni | 17. Juni | 24. Juni | 01. Juli | 08. Juli 2026

### Ort

Café Global  
Liebfrauenstraße 42  
55430 Oberwesel

### Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei bei Claudia Lang  
([claudia.lang@bistum-trier.de](mailto:claudia.lang@bistum-trier.de) oder 06744 7100021)

Alle Angebote finden Sie auch unter:

[www.agfrlp.de/rhk](http://www.agfrlp.de/rhk)



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

**teamw(ork)**  
für Gesundheit und Arbeit

