

»»» **NEU** «««

Pilates als Präventionskurs

MONTAGS 10:00h – 11:00h

vom 09.1.2023 – 13.03.2023

und

MITTWOCHS 08:30h – 09:30h

vom 11.01.2023 – 15.03.2023

10 Einheiten für nur 100€

**Nach erfolgreicher Teilnahme erstattet deine Krankenkasse die
Kosten in der Regel zwischen 70%- 100%.**

**Jetzt anmelden und
die besten Plätze
sichern:**

**Melanie Lieder
01520 93 66 141**

**Die Kurse finden in
den Räumen von
Concordia Ossenberg
statt
Kapellenfeldstr.7
47495 Rheinberg
02843 80669**

Pilates, was ist das?

**Das moderne Wahrnehmungs-,
Stabilisations-, Koordinations-,
Muskelgleichgewichts- und
Haltungstraining**

**Pilates ist eine
Selbstbeobachtung des eigenen
Körpers mit kontrollierten &
fließenden Bewegungen.**

**Was ist ein
Präventionskurs ?
Es handelt sich um
eine Maßnahme,
die nach § 20 SGB V
zertifiziert wurde.**

**Hier wird die
Qualifikation des
Kursleiters, sowie
das Kurskonzept auf
die erforderliche
Qualität geprüft.**

