



Pilates für Senioren

Leitung: Verena Bücheler

(staatlich anerkannte Übungsleiterin Fitness/Gesundheit/Senioren)

Kontakt: verena.buecheler@qmx.de

Zielgruppe:

Einsteiger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene

Termin:

samstags 10-11 Uhr

Beginn:

03.01.2026 (31.1.2026 entfällt)

Ort:

Quartierstreff 46
Zähringerstraße 46

Einladung:

einmaliges, unverbindliches Schnuppertraining

Kosten

auf Spendenbasis

Was ist Pilates?

ein schonendes Ganzkörper-Training für jedes Alter und Geschlecht

**Bitte eine Matte und
ein Getränk mitbringen**

Keine Anmeldung erforderlich!