



# Pilates für Senioren

**Leitung: Verena Bücheler**

(staatlich anerkannte Übungsleiterin Fitness/Gesundheit/Senioren)

**Kontakt: [verena.buecheler@gmx.de](mailto:verena.buecheler@gmx.de)**

<b>Zielgruppe:</b>	Einsteiger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene
<b>Termin:</b>	samstags 10-11 Uhr
<b>Beginn:</b>	03.01.2026 (31.1.2026 entfällt)
<b>Ort:</b>	Quartierstreff 46 Zähringerstraße 46
<b>Einladung:</b>	einmaliges, unverbindliches Schnuppertraining
<b>Kosten</b>	auf Spendenbasis
<b>Was ist Pilates?</b>	ein schonendes Ganzkörper-Training für jedes Alter und Geschlecht

**Bitte eine Matte und  
ein Getränk mitbringen**

**Keine Anmeldung erforderlich!**