

Pilates

Erleben Sie ganzheitliche Bewegung mit Pilates. Unsere harmonisch aufgebauten Einheiten trainieren Tiefenmuskulatur, Haltung und Koordination durch kontrollierte, fließende Übungen. Fokus auf Atmung, Kernstabilität und Flexibilität – für mehr Balance, Bewegungsqualität und Wohlbefinden im Alltag. Geeignet für Einsteiger bis Fortgeschrittene, auch bei Rückenbeschwerden oder Reha-Zielen.

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Gymnastikhalle 1/2

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 80,00€

Kursbeginn: Einstieg jederzeit möglich

Wann: Dienstag 18Uhr (Fortgeschritten) (Gymnastikhalle 2)

Freitag 17Uhr (sanft) (Gymnastikhalle 1)

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet. Auch mit Rehasport-Verordnung oder IRENA-Verordnung möglich!

Bei weiteren Fragen unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

Bad Sebastiansweiler GmbH

MeTraVit

Hechinger Straße 26

72116 Mössingen