



Liebe Eltern,

in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Wesselmann in Recke laden wir Sie zu einem Pilates Schnupperkurs ein.

**Wann?** : Am Donnerstag, den 29.09.2022 um 19.00 Uhr

**Wo?** : Im Gesundheitszentrum Wesselmann in Recke

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis zum 23.09.22 per E-Mail ([recke@cjd.de](mailto:recke@cjd.de)) an.

**Kosten:** 6 Euro (Wird für „Nicht-Kita-Familien“ in Rechnung gestellt)

Gerne dürfen auch Bekannte, Verwandte und Freunde teilnehmen, die keinen Bezug zu unserer Kita haben. Weitere Informationen zum Pilates finden Sie auf der nächsten Seite.

(Wenn das Interesse besteht, ist es auch möglich, dass das Gesundheitszentrum Wesselmann für 95 Euro einen über 10 Wochen laufenden Pilates-Präventionskurs anbietet. Im Normalfall erstatten die Krankenkassen 80% der Kosten wieder zurück. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!)

Wir freuen uns auf einen bewegungsvollen Abend!

Das Gesundheitszentrum Wesselmann und  
CJD Recke Elisabethkindergarten & Familienzentrum

**Das Zusammen wirkt.**

# Pilates Schnupperkurs am Donnerstag, 29.09.22 um 19 Uhr im Gesundheitszentrum Wesselmann

Pilates ist ein gymnastisches Ganzkörpertrainingskonzept. Es zeichnet sich durch sein einzigartiges System von Dehn-, sowie Kräftigungsübungen aus. Dabei werden fließende Bewegungen aus der Körpermitte und bewusste Atemtechniken darin miteinander verbunden. Aber ohne dabei spirituell zu sein! Aufgrund dieser Vielfältigkeit ist Pilates für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet.

- Bringen Sie bitte ihr eigenes Handtuch mit
- Kommen Sie in gemütlicher Sportbekleidung, Sie benötigen keine Turnschuhe
- Bringen Sie sich etwas zu trinken mit, vorzugsweise Mineralwasser, bitte nicht in Glasflaschen
- Informieren Sie uns während der Übungen, wenn Sie sich nicht wohl fühlen

**Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie  
uns unter 0 54 53 / 93 22 00 erreichen**

