

Pilates Schnupperkurs

FRAUEN-
GEMEINSCHAFT
ST. SEBASTIAN
WETTINGEN

**Mit der Frauengemeinschaft St. Sebastian
Donnerstag, 23. April 2026, 19 bis 20 Uhr
Pfarreiheim St. Sebastian, Wettingen (Saal 2. OG)**



Fabienne Deflorin (ehemaliges Vorstandsmitglied Familienstern) von Kraftfluss Gebenstorf wird uns ins Pilates einführen.

Ein Pilates-Schnupperkurs ist die perfekte Gelegenheit, deinem Körper etwas Gutes zu tun und neue Energie zu tanken – für jedes Alter geeignet. Die Kraft der Körpermitte, des Zentrums, wird gestärkt und bringt uns mit sanften Übungen in unsere Kraft.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit und Neugier.

Kosten: Fr. 10.-

Mitbringen: Eigene Matte (Gymnastikmatte, Yoga-Matte oder auch ein Isomätteli vom letzten Campingausflug - wer keines hat, gerne melden, dann organisieren wir eines), bequeme Kleider und Socken anziehen.

Anmeldung: Bis 16. April bei Patrizia Meister, 076 456 69 83 oder Mail an fg.sebastianwettingen@gmx.ch.

Wir freuen uns auf eine sportliche Stunde mit euch.

Frauengemeinschaft St. Sebastian Wettingen