BEWEGUNG SPORT GESUNDHEIT
Breiten-, Behinderten- und Rehasport
BSG Ratingen e.V.

BEWEGUNG SPORT GESUNDHEIT
Breiten-, Behinderten- und Rehasport
BSG Ratingen e.V.

# Ab Mai 2025

**wegen hoher Nachfrage zusätzliche Kurse:**

## Pilates-Training

| | |
|---|---|
| Kursdauer | **05. Mai – 25. August 2025**<br>**außer am 9./16./23.Juni** |
| Kurseinheiten | **14 x 45 Minuten / montags** |
| Uhrzeit | **17:00-17:45 Uhr Level 2**<br>**18:00-18:45 Uhr Level 1 (neu)** |
| Kursgebühr | **€ 70,00 Mitglieder BSG**<br>**€ 100,00 für alle Anderen** |
| Kursort | **Bewegungshalle Fröbelweg**<br>**(Albert-Schweitzer-Schule)** |

## Faszien-Training

| | |
|---|---|
| Kursdauer | **07. Mai – 27. August 2025**<br>**außer am 11./18./25.Juni** |
| Kurseinheiten | **14 x 45 Minuten / mittwochs** |
| Uhrzeit | **17:30-18:15 Uhr**<br>**18:30-19:15 Uhr (neu)** |
| Kursgebühr | **€ 70,00 Mitglieder BSG**<br>**€ 100,00 für alle Anderen** |
| Kursort | **Bewegungshalle**<br>**Graf-Adolf-Str 7-9** |

**Die Kurse sind zertifiziert für REHA-Sport.**

**Pilates stärkt – und wie!**

Mit Pilates werden die tiefliegenden Muskelgruppen an Bauch, Beinen, Po und Armen gestärkt.

**Faszien – sind sie elastisch, fühlt es sich gut an…und:**

Das Bindegewebe bleibt in Form.

**Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden.**

## Kontaktdaten:

Bewegung Sport Gesundheit BSG Ratingen e.V. /Karl-Theodor-Straße 16 / 40878 Ratingen
Telefon: 02102-9390036 / E-Mail: info@bsg-ratingen.de / Website: www.bsg-ratingen.de
Öffnungszeiten Geschäftsstelle: dienstags 15-17 Uhr und donnerstags 17-19 Uhr
Vereinsregisternummer: VR 20356 Amtsgericht Düsseldorf