

Pilates mit Musik für Frauen

Start: Mittwochs 09.09.-25.11.2026
Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr

Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein!

- In diesem Kurs beginnen wir mit einer rhythmischen Aufwärmphase und Mobilisation

- Die Freude an der Musik und der Bewegung stehen im Vordergrund. Danach werden wir Bauch, Rücken, Beine und den Schultergürtel gut kräftigen. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab.

Anmeldung bitte schriftlich mit Vor- / Nachnamen an:
Miriam Spancken
Mail: info@sand21.de

Ort der Veranstaltung:
Sand21 Zentrum für Bewegung Sandradstraße 21 (Nähe alter Markt); Im Hinterhof linke Seite - 1. Etage
Parkplätze vorhanden!
41061 Mönchengladbach



Rückenfitness für Männer und Frauen

Start:
Dienstags 08.09.-24.11.2026 17:30 – 18:30 Uhr
Mittwochs 09.09.-25.11.2026 10:30-11:30 Uhr

Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein!

- Nach einer guten Aufwärmphase werden wir die Gelenke mobilisieren, die Rumpfmuskulatur kräftigen und viele Dehnübungen durchführen, sodass Rückenbeschwerden vorgebeugt werden.

Anmeldung bitte schriftlich mit Vor- / Nachnamen an:
Miriam Spancken
Mail: info@sand21.de

Ort der Veranstaltung:
Sand21 Zentrum für Bewegung
Sandradstraße 21 (Nähe alter Markt)
Im Hinterhof linke Seite - 1. Etage
Parkplätze vorhanden!
41061 Mönchengladbach



Pilates für Frauen (mit Kind 0-1 Jahr)*

Start: Dienstags, 08.09.-24.11.2026
Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein!

- In diesem Kurs haben wir viel Spaß, Sport und Bewegung mit Musik.
 - Tanz, Kraft und Beweglichkeit werden geübt
 - Babys (0-1 Jahr) dürfen gerne fröhlich dabei sein
- *Teilnahme auch ohne Kind möglich

Anmeldung bitte schriftlich mit Vor- / Nachnamen an:
Miriam Spancken
Mail: info@sand21.de

Ort der Veranstaltung:
Sand21 Zentrum für Bewegung
Sandradstraße 21 (Nähe alter Markt)
Im Hinterhof linke Seite - 1. Etage
Parkplätze vorhanden!
41061 Mönchengladbach



Hinweise:

Bequeme Kleidung bei den Bewegungskursen von Vorteil!

Ihre Teilnahme an den Kursen ist freiwillig und kostenfrei! Für KundInnen des Jobcenters Mönchengladbach.

Wir freuen uns auf Sie!

Ernährungskurs mit kreativen Kochideen

Termine : 29.09., 06.10., 20.10., 27.10. und 03.11.2026

Zeit: 14-17 Uhr

In diesem Kurs lernen wir den Umgang mit Zutatenlisten, „richtiges“ Einkaufen und die Nutzung von verschiedenen, gesunden Lebensmitteln.

Anmeldung bitte an: Frau Heinzel,
info@claudia-heinzel.de

Ort der Veranstaltung:
Gemeindezentrum Waldhausen
Am Mevissenhof 41 in 41068 Mönchengladbach

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



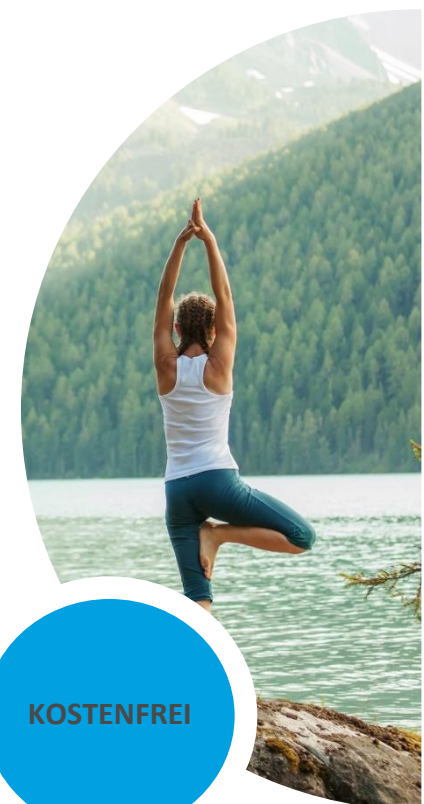
GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

PILATES MIT MUSIK FÜR FRAUEN

RÜCKENFITNESS FÜR MÄNNER UND FRAUEN

PILATES FÜR MUTTER MIT KLEINKIND 0-2 JAHRE

ERNÄHRUNGS- KURS MIT KOCHIDEEN



KOSTENFREI

jobcenter
Mönchengladbach

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit



VOLKSHOCHSCHULE