

# GästeZimmer

Das GästeZimmer freut sich auf zugezogene und hier beheimatete Menschen, die Lust haben, Neues kennen zu lernen.

**Aktuelle Veranstaltung**  
in Zusammenarbeit mit der Stadt Rheinbach:



## Gymnastikkurs für Frauen (Pilates)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Die Trainerin Rachel Marley gibt uns Anleitungen, wie wir unsere Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen können.

Sie zeigt uns Übungen, die auch zu Hause wiederholt werden können.

Ort: GästeZimmer im Turnhallengebäude des St. Joseph Gymnasiums, Eingang über den Schulparkplatz an der Lurheck.

Zeit: jeweils dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr (10x). Der Kurs beginnt am 07.05.2019 und endet am 09.07.2019.