

Präventionskurs mit Krankenkassenzuschuss

Präventives Osteoporosetraining

Dieser 12-wöchige Präventionskurs verbindet Pilates mit funktionellen Übungen und Wissen rund um Osteoporose und Knochengesundheit.

Jede Kurseinheit widmet sich einem anderen Schwerpunkt – von Kraft, Mobilisation und Haltung bis zu Koordination und Gleichgewicht.

Geeignet für Mischlevel Einsteiger/P1

Du möchtest den Kurs erst kennenlernen?

Dann besuche unseren *Einführungsworkshop Präventives Osteoporosetraining* am 19. September 2026 um 11:00 (Gebühr €15)

Kursdaten

Für 12 Wochen,
Freitags 8:30 – 9:30,
vom 25. September bis
einschließlich 11. Dezember

Wo?

Studio A Pilates
Berliner Straße 120
10713 Berlin

Kursleiterin

Caro Zoll

Teilnahmegebühr

€185 (*Kurs mit Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkassen*)

Anmeldung

Kontaktiere uns per E-Mail an praevention@studio-a-pilates.de, per SMS oder WhatsApp oder direkt im Studio.