

KURS PILATES UND AUTOGENES TRAINING

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus
und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ Zitat Joseph Pilates



Pilates und Autogenes Training in Kombination fördern:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Motivation
- Stärkung der Muskulatur (wichtig bei Gelenk- und Rückenschmerzen)
- Konzentration / Ausdauer
- Entspannung körperlich und psychisch
- Gleichgewicht / Reaktionsvermögen
- Mobilisation der Wirbelsäule

Kursdauer: 8 Lektionen à ca. 1,0 Std. (Gruppe von max. 3 Teilnehmern)

Kurskosten: Fr. 320.00 pro Teilnehmer

Von den meisten Krankenkassen anerkannt (EMR, ASCA) Qualitop - Zertifiziert

Kursdaten Montag von 18:30 Uhr – ca. 19:30 Uhr

Januar: 11./18./25.01.2010 und Februar: 15./22.02.2010 und März: 01./08./15.03.2010

Kursdaten Mittwoch von 09:00 Uhr – ca. 10:00 Uhr

Januar: 13./20./27.01.2010 und Februar: 17./24.02.2010 und März: 03./10./17.03.2010

Anmeldung Kurs Pilates und Autogenes Training: *(Anmeldung ist verbindlich)*

Montag _____ Mittwoch _____ *(gewünschtes bitte ankreuzen)*

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____