

# Pilates Care

## neue Kurse

„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 fördert:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Stärkung und Aufbau der Muskulatur
- Konzentration / Ausdauer
- Stärkt Rücken, Bauch & Beckenboden
- Mindert Rückenschmerzen bis hin zur Schmerzfreiheit
- Gleichgewicht / Reaktionsvermögen
- Motivation und Selbstbewusstsein
- Mobilisation der Wirbelsäule
- den Stoffwechsel
- besseres Aussehen & Haltung

**Beginn ab 22. November 2010, der Einstieg ist jederzeit möglich**

<b>Montag</b> 22.11.10	<b>Dienstag</b> 23.11.10	<b>Mittwoch</b> 24.11.10	<b>Donnerstag</b> 25.11.10
ab 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr	ab 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr	ab 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr	ab 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr

**Kosten:** 10er Abonnement 190.- Fr.

**Kursleitung:** Anita Flammer, dipl. Pilates Care Trainerin

-----  
**Anmeldung Kurs Pilates Care** (Anmeldung ist verbindlich)

Montag \_\_\_\_\_ Dienstag \_\_\_\_\_ Mittwoch \_\_\_\_\_ Donnerstag \_\_\_\_\_ (gewünschtes bitte ankreuzen, bei Verhinderung kann auch an einen anderen Tag trainiert werden)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Anmeldetalon bitte an

Praxis PKG, Picardiestrasse 3, 5040 Schöffland **oder** E-Mail: info@praxis-pkg.ch