

PILATES-KURSE IM THERAPIEZENTRUM BORDESHOLM

Meine Kurse beinhalten die Orientierung an körperbewusstem und ganzheitlichem Bewegen und haben einen ganzheitlichen Ansatz. Dies hilft, Gesundheitsgefährdungen zu erkennen und zu mindern, stärkt die allgemeine Widerstandskraft und beugt Krankheiten vor.

BITTE NEHME SIE ZUR KENNTNIS: Die Kurse sind derzeit in der Re-Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention und werden qualitätsgeprüft. Nach der Zertifizierung werden sie **i.d.R.** von Ihrer **Krankenkasse gefördert**, so dass ein Anteil der Kursgebühren auf Antrag erstattungsfähig sein kann.

Bitte überlegen Sie sich vorab, ob Sie den Kurs auch ggf. OHNE KRANKENKASSENERSTATTUNG buchen möchten. Nur solche Anmeldungen werden derzeit angenommen. Die Kurse sind **nicht fortlaufend**, sondern beinhalten diesmal **10 Termine** und finden **ab 6 Anmeldungen** statt. **Bitte überweisen Sie bei Anmeldung den genannten Betrag.**

Neue Kurse starten ab 23.01.2018 – 27.03.2018

10 Termine
Kosten: 100 €

Dienstag 18 Uhr
Dienstag 19 Uhr
Dienstag 20 Uhr

Claudia Schacht
Commerzbank Neumünster
IBAN: DE58 2124 0040 0031 4609 00
BIC: COBADEFFXXX

PILATES

~ Kraft aus der Mitte ~

Ein echtes **"Feel-Good"-Programm!**

Der Weg dorthin führt Dich über konzentriertes und kontrolliertes Ausführen der Übungen. Körper und Geist werden gleichermaßen gefordert und die Belohnung ist eine gute Haltung und besseres Koordinationsvermögen.

Die Basis dieser Arbeit ist das „Power-House“ verbunden mit dem gezielten Einsatz des Atems.

Im Pilates-Training arbeiten wir mit den Prinzipien Atmung, Konzentration, Koordination, Zentrierung, Bewegungspräzision, Bewegungsfluss und Ausdauer.

Das Training optimiert Deine Haltung und sorgt für den Aufbau einer straffen und geschmeidigen Muskulatur, ohne Masse aufzubauen.

OFFIZIELLES MITGLIED Ich bin Mitglied im
**DEUTSCHER
PILATES-
VERBAND** Deutschen Pilates Verband
Verband Deutscher Pilates-
Ausbildungsinstitute e.V. www.pilates-verband.de

✂-----

VERBINDLICHE ANMELDUNG – PILATES IM THERAPIEZENTRUM BORDESHOLM

Vorname	Name			Geb.datum
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pilates Kurs um	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr	10x dienstags ab 23.1.2018

Den Betrag in Höhe von 100 € habe ich überwiesen

Straße, Hausnummer

PLZ + Wohnort

Vorwahl / Telefon

Handy-Nr.

Ort, Datum

Unterschrift

Bearbeitungsvermerke:
Betrag überwiesen
Betrag in bar erhalten
Bescheinigung ertl.

Rücksendung an

Claudia Schacht

Rankestr. 11

24118 Kiel



ab 23. Januar 2018

Therapiezentrum Bordesholm
Bahnhofstr. 44, 24582 Bordesholm

www.claudia-schacht.de

Tel.: 0431 / 89 50 722 (AB - Rückruf)

Mobil: 0171 42 73 111

E-Mail: info@claudia-schacht.de

Claudia Schacht

staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Pilates- und Rückenschullehrerin