

PILATES-KURSE IM DGH HONIGSEE

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 22.01.2018-26.03.2018

10 Termine immer **montags** 17.15 oder 18.15 Uhr
Kosten: 100 €

Claudia Schacht

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

PILATES

~ Kraft aus der Mitte ~

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

Die Pilates-Methode ist ein **ganzheitliches Körpertraining**, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung ein und bietet eine hervorragende Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur zu trainieren, ohne Masse aufzubauen.

Die Muskulatur wird gestärkt, die Bewegungskoordination, Körperwahrnehmung und -haltung verbessert. Die Basis bildet die aktive Körpermitte, das so genannte **„Power-House“**. Bei kontrolliertem Einsatz des Atems werden die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur (Stützmuskulatur) gezielt gekräftigt. Das Training ist sowohl Muskel- als auch Gelenk schonend, die Bewegungen werden bewusst langsam und harmonisch und fließend durchgeführt.

OFFIZIELLES MITGLIED

Ich bin Mitglied im
Deutschen Pilates Verband

DEUTSCHER
PILATES-
VERBAND

Verband Deutscher Pilates-
Anhaltungsvereine e.V.

www.pilates-verband.de

✂-----

VERBINDLICHE ANMELDUNG –PILATES IN HONIGSEE

Vorname

Name

Geb.datum

Pilates -Kurs um

17.15 Uhr

18.15 Uhr

10X montags ab 22.01.2018

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

10 x Pilates ab 22. Januar 2018

www.claudia-schacht.de



OFFIZIELLES MITGLIED
DEUTSCHER
PILATES-
VERBAND
Verband Deutscher Pilates-
Anleitungsstudios e. V.

Im Dorfgemeinschaftshaus Honigsee, Am Dorfhaus 1 in 24211 Honigsee

Tel.: 0431 / 89 50 722 (AB - Rückruf) oder Handy: **0171 42 7 3 111** E-Mail: info@claudia-schacht.de

Claudia Schacht staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Pilates- und Rückenschullehrerin