

## PILATES-KURSE IM THERAPIEZENTRUM BORDESHOLM

Der Bereich Prävention beinhaltet Kurse mit Orientierung an körperbewusstem und ganzheitlichem Bewegung. Dies hilft Ihnen, Gesundheitsgefährdungen zu erkennen und zu mindern, stärkt Ihre allgemeine Widerstandskraft und beugt Krankheiten vor.

Die Präventionskurse wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention qualitätsgeprüft und zertifiziert, d.h. sie werden **i.d.R.** von Ihrer **Krankenkasse gefördert**, so dass ein Anteil der Kursgebühren auf Antrag erstattungsfähig sein kann.

**Bitte erkundigen Sie sich sicherheitshalber vorab bei Ihrer Krankenkasse.** Die Kassenmodalitäten differieren inzwischen recht stark.

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 12.01.2021 bis 16.03.2021

10 Termine

Kosten: 120 €

Dienstag 18.00 Uhr

Dienstag 19.00 Uhr

Dienstag 20.00 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

DEUTSCHER  
PILATES-  
VERBAND

Verband Deutscher Pilates-  
Ausbildungsstellen e.V.

Ich bin Mitglied im  
Deutschen Pilates Verband

[www.pilates-verband.de](http://www.pilates-verband.de)

✂-----

## VERBINDLICHE ANMELDUNG – PILATES IM THERAPIEZENTRUM BORDESHOLM

Vorname

Name

Geburtsdatum

**Pilates Kurs um**

18 Uhr

19 Uhr

20 Uhr

10x dienstags ab 12.01.2021

Den Betrag in Höhe von 120 € habe ich überwiesen

Straße, Hausnummer

PLZ + Wohnort

Vorwahl / Telefon

Mobil-Nr.

Ort, Datum

Unterschrift

Bearbeitungsvermerke:

Betrag überwiesen

Betrag in bar erhalten

Bescheinigung ertl.

Ich habe die Datenschutzbedingungen (siehe [www.claudia-schacht.de](http://www.claudia-schacht.de)) zur Kenntnis genommen und stimme zu.

Rücksendung an

Claudia Schacht

Rankestr. 11

24118 Kiel



*ab 12. Januar 2021*

*Therapiezentrum Bordesholm*

*Bahnhofstr. 44, 24582 Bordesholm*

***www.claudia-schacht.de***

*Tel.: 0431 / 89 50 722 (AB - Rückruf)*

*Mobil: 0171 42 7 3 111*

*E-Mail: [info@claudia-schacht.de](mailto:info@claudia-schacht.de)*

***Claudia Schacht***

*staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin*

*Pilates- und Rückenschullehrerin*