

PILATES-KURSE IM THERAPIEZENTRUM BORDESHOLM

Der Bereich Prävention beinhaltet Kurse mit Orientierung an körperbewusstem und ganzheitlichem Bewegen. 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 **8 Termine** und finden **ab 6 Anmeldungen** statt.

Bitte überweisen Sie bei Anmeldung den genannten Betrag.

8 Termine ab 23.04.2024

Dienstag 18 Uhr / 19 Uhr / 20 Uhr

Kosten: 100 €

8 Termine ab 17.04.2024

Mittwoch 19.00 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!**

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.



**Ich bin Mitglied im
Deutschen Pilates Verband**

www.pilates-verband.de

✂

VERBINDLICHE ANMELDUNG – PILATES IM THERAPIEZENTRUM BORDESHOLM

Vorname	Name Den Kurs-Beitrag habe ich überwiesen.	Geburtsdatum
Pilates Kurs um	Dienstag <input type="checkbox"/> 18 Uhr <input type="checkbox"/> 19 Uhr <input type="checkbox"/> 20 Uhr	Mittwoch <input type="checkbox"/> 19 Uhr
Straße, Hausnummer	PLZ + Wohnort	Mobil-Telefonnummer Bearbeitungsvermerke Beitrag eingegangen am
Ort, Datum	Unterschrift	

Ich habe die Datenschutzbedingungen (siehe www.claudia-schacht.de) zur Kenntnis genommen und stimme zu.

Rücksendung an
Claudia Schacht
Rankestr. 11

24118 Kiel