

## PILATES-KURSE IM DGH HONIG-SEE

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 diesmal **10 Termine** und finden **ab 6 Anmeldungen** statt.

**Bitte überweisen Sie bei Anmeldung den genannten Betrag.**

**Neue Kurse ab 08.01.2024 (kein Kurs am 19.02.2024)**  
**10 Termine montags**

16.45 Uhr  
17.45 Uhr  
18.45 Uhr

Kosten: 120 €

**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

DEUTSCHER  
PILATES-  
VERBAND

Verband Deutscher Pilates-  
Ankündigungsinstitute u. V.

Ich bin Mitglied im  
Deutschen Pilates Verband

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

✕

## VERBINDLICHE ANMELDUNG -PILATES IN HONIG-SEE

Vorname

Name

Geb.datum

Pilates -Kurs um

16.45 Uhr

17.45 Uhr

18.45 Uhr

Den Kurs-Beitrag habe ich überwiesen.

Straße, Hausnummer

PLZ + Wohnort

Vorwahl / Telefon

Handy-Nr.

Bearbeitungsvermerke:  
Betrag überwiesen   
Betrag in bar erhalten

Ort, Datum

Unterschrift

Bescheinigung erl.

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