

PILATES-KURSE IM GESUND.BEWEGT KIEL / KIGT

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 starten ab 17.01.2024

10 Termine
Kosten: 120 €

(kein Kurs am 21.02.2024)

Mittwoch 16.45 Uhr

Kursort: gesund.bewegt Kiel
-Kieler Institut für Gymnastik und Tanz-
Boninstraße 6-8, 24114 Kiel

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 GESUND.BEWEGT KIEL / KIGT

Vorname	Name	Geburtsdatum
	Den Kurs-Beitrag habe ich überwiesen.	
<input type="checkbox"/> Pilates Kurs um	<input type="checkbox"/> 16.45 Uhr	10x mittwochs
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