

# KURS PILATES UND AUTOGENES TRAINING

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus  
und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ Zitat Joseph Pilates



### Pilates und Autogenes Training in Kombination fördern:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Motivation
- Stärkung der Muskulatur (wichtig bei Gelenk- und Rückenschmerzen)
- Konzentration / Ausdauer
- Entspannung körperlich und psychisch
- Gleichgewicht / Reaktionsvermögen
- Mobilisation der Wirbelsäule

**Kursdauer:** 8 Lektionen à ca. 1,0 Std. (Gruppe von max. 3 Teilnehmern)

**Kurskosten:** Fr. 320.00 pro Teilnehmer

Von den meisten Krankenkassen anerkannt (EMR, ASCA) Qualitop - Zertifiziert

### Kursdaten Montag von 18:30 Uhr – ca. 19:30 Uhr

Januar: 11./18./25.01.2010 und Februar: 15./22.02.2010 und März: 01./08./15.03.2010

### Kursdaten Mittwoch von 09:00 Uhr – ca. 10:00 Uhr

Januar: 13./20./27.01.2010 und Februar: 17./24.02.2010 und März: 03./10./17.03.2010

### Anmeldung Kurs Pilates und Autogenes Training: *(Anmeldung ist verbindlich)*

Montag \_\_\_\_\_ Mittwoch \_\_\_\_\_ *(gewünschtes bitte ankreuzen)*

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Ort/PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_