



Pilates & Yoga 2018

Pilates:

Auf sanfte Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Die kleinen, tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln werden aufgebaut, die Körpermitte stabilisiert und verkürzte Muskeln gedehnt. In kleinen Gruppen werden die Pilates-Matten-Übungen erlernt, mit der Atmung koordiniert und in einem dynamischen Bewegungsablauf zusammen verbunden. Die verschiedenen Kleingeräte fordern die Prinzipien des Pilates-Trainings neu heraus. Das Pilates-Training wird individuell angepasst und wirkt den einseitigen Körperbelastungen entgegen.

Beckenboden-Pilates:

Mit Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens wird der korrekte Aufbau aus der Körpermitte heraus gefördert. Das "Powerhouse" wird aktiviert und in die Pilates Übungen integriert.

Yoga:

Ein Ganzkörpertraining für Körper, Seele und Geist mit Atemübungen, Körperübungen und Abläufen, Gleichgewichtsübungen, Dehnen und Entspannung. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Yoga wirkt sich positiv auf die Körperwahrnehmung, innere Ruhe, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewicht, Haltung, Beweglichkeit und das Immunsystem aus.

Pilates & Yoga Einsteiger – oder Privatlektion

Nach den persönlichen Bedürfnissen ausgerichtete Einzellektion.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Pilates 18.00 – 19.00 mit Fabienne	Beckenboden-Pilates 08.30 – 09.30 mit Monika	Yoga & Pilates 08.30 – 09.30 mit Barbara
Pilates 19.15 – 20.15 mit Fabienne	Pilates 19.00 – 20.00 mit Monika	Yoga 18.00 – 19.00 mit Barbara 19.15 – 20.15 mit Barbara diese Lektion kann einzeln besucht und bar bezahlt werden (auch Männer willkommen)

Dauer 1. Quartal 2018 vom 15. Januar bis 5. April.

Lektion: Dauer: 60 Minuten / Kosten: Fr. 20.00

Anmeldung: Quartalskurs (Zahlung per Rechnung/Einzahlungsschein)

Mitnehmen: Trainingsbekleidung, Gymnastiksocken, Frotteetuch

Wichtig: Allfällige Abwesenheiten bitte rechtzeitig melden, so besteht die Möglichkeit, während des laufenden Kurses eine Lektion an einem anderen Tag nachzuholen. Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt. Wir führen eine Warteliste.

Anmeldung für folgende(n) Kurs(e) im 1. Quartal 2018:

Beckenboden-Pilates:	Mittwoch	<input type="checkbox"/> 08.30 - 09.30		
Pilates:	Dienstag	<input type="checkbox"/> 18.00 – 19.00	Dienstag	<input type="checkbox"/> 19.15 – 20.15
	Mittwoch	<input type="checkbox"/> 19.00 - 20.00		
Yoga & Pilates	Donnerstag	<input type="checkbox"/> 08.30 – 09.30		
Yoga:	Donnerstag	<input type="checkbox"/> 18.00 – 19.00	Donnerstag	<input type="checkbox"/> 19.15 – 20.15

Name/Vorname:

Adresse:

Telefon-Nr. / E-Mail-Adresse:

Datum und Unterschrift:

Senden an: fit und wohl Schaufelweg 117 3098 Schliern 031 971 06 13 info@fitundwohl.ch
www.fitundwohl.ch