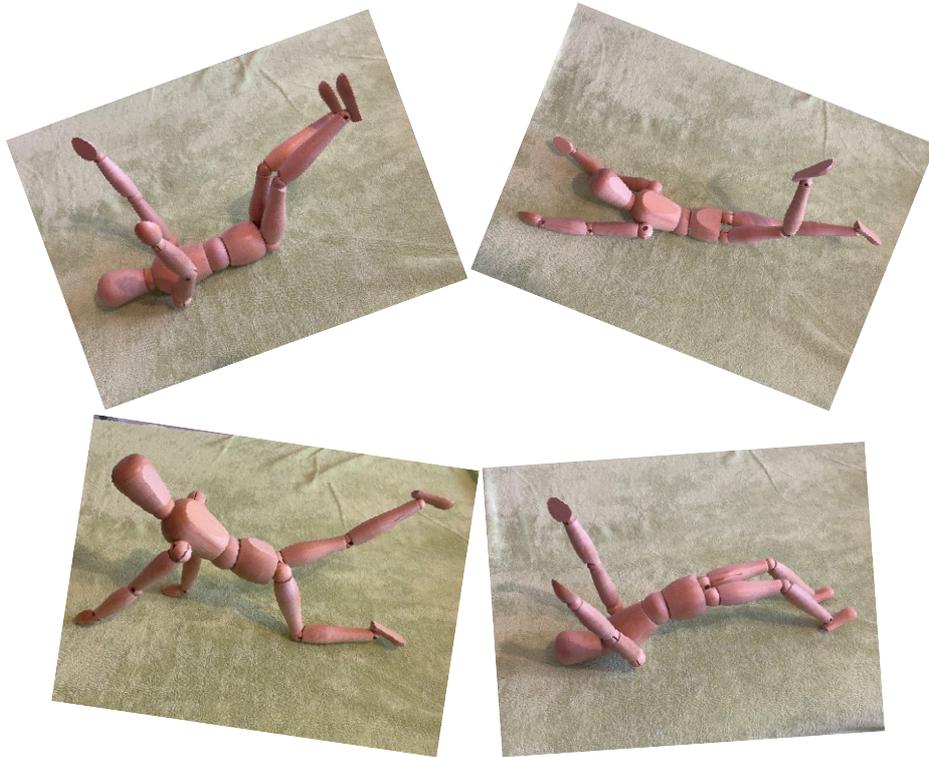


Medical Pilates

Medical Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining auf der Matte zur Kräftigung der Muskulatur. Im Fokus stehen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Medical Pilates ist ideal für Personen jeden Alters und eignet sich auch für Personen, die zurzeit unter Rückenschmerzen leiden. Pilates ist gelenkschonend und findet unter genauer Anleitung und meiner persönlichen Betreuung statt.



Kurs Daten und Zeiten:

- Montag Abend von 19.30-20.30Uhr (ausser in den Schulferien)
- Dienstag Morgen von 9.00-10.00Uhr (ausser Schulferien)
- Freitag Morgen von 9.00-10.00Uhr (ausser in den Schulferien)

Kosten: Pilates-Abo von Aug-Dez: 260.- (unbegrenzt Mo, Di und/oder Fr benutzbar!)
Oder «pay as you go»: 20.- pro Lektion
Oder: 10er Abo: 180.-

Kursort: Heilsarmee Adelboden, Raum im Untergeschoss
(keine Parkplätze vorhanden, bitte bei Coop parken!)

Bitte bring deine eigene Matte mit!

Anmeldung: Sarah Kursawe Tel: 076 824 00 36
Physiotherapeutin, Pilates Instruktorin APPI Level 3