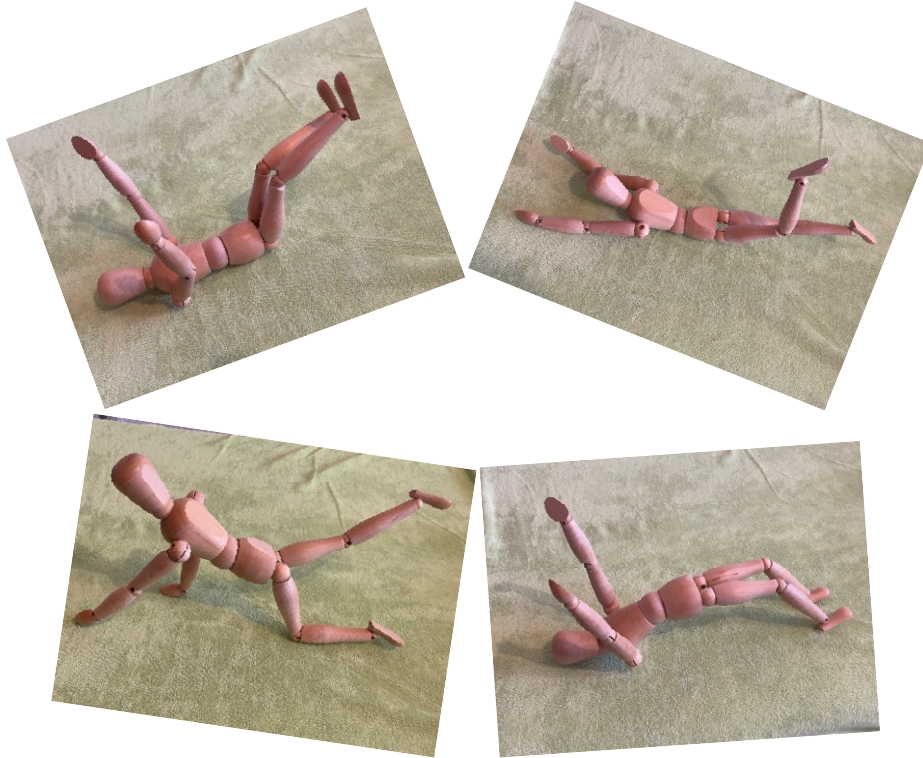


# Medical Pilates

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:**

### **Die neuen Kurse starten ab 5. Januar 2026!**

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

**Kosten:** Pilates-Abo von Jan-Juni: 300.- (unbegrenzt Mo, Di und/oder Fr benutzbar!)  
Oder «pay as you go»: 20.- pro Stunde  
Oder: 10er Abo: 180.-

**Kursort:** Heilsarmee, Ahornweg 2, Adelboden, 1. Untergeschoss  
(keine Parkplätze vorhanden)

Bitte bring deine eigene Matte mit!

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