

VORMITTAGSKURSE IM THERAPIEZENTRUM B12

PILATES

Ab dem 14.01.2020 um 08:30 Uhr und um 09:30 Uhr. Der Kurs kostet 110,- €. (wird von den Krankenkassen bezuschusst)

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Ziel ist es, durch Training von zusammenhängenden Muskelketten, lange schlanke Muskeln zu formen. Die Betonung liegt auf der Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur und aller Muskeln rund um die Wirbelsäule. Aber auch die Haltung und Flexibilität werden verbessert.

FASZILATES

Ab dem 14.01.2020 um 10:30 Uhr. Der Kurs kostet 110,- €

Faszilates ist eine Kombination aus Faszientraining und Pilates. Durch die Kombination aus dynamischen Übungen und gezielten Dehnübungen wird die tiefliegende Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert, die Koordination verbessert und die Faszien werden gelockert. Es formt die Figur, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung.

UND WIE GEWOHNT PILATES AM ABEND

Die Pilates Abendkurse beginnen am Mittwoch den 08.01.2020 um 18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr.

Weitere Informationen zu den Kursen in Lechbruck, Schwangau und Füssen finden Sie auf unserer Homepage www.gesund-im-betrieb.bayern



Ich freue mich schon auf
deine Teilnahme!

Steffi Keck

*Sportwissenschaftlerin und
Pilateslehrerin*

Die Kurse beginnen
am 14.01.2020 im
Therapiezentrum B12
in Lechbruck

Wir stellen Ihnen alle
Geräte die Sie
benötigen kostenlos
zur Verfügung

Die Kurse umfassen 10
Einheiten zu je 60
Minuten

Für unsere ZPP
zertifizierten Kurse
erstatten Ihnen die
gesetzlichen
Krankenkassen bis zu
80% der Kurskosten

Wir führen auch Kurse
in Ihrem Betrieb
durch!

THERAPIEZENTRUM
B12
Bahnhofstraße 12
86983
Lechbruck

[www.therapiezentrum-
lechbruck.de](http://www.therapiezentrum-lechbruck.de)

Anmeldung bei Steffi Keck
Tel: 0174 2072189