

Yoga-Pilates Flow

Stärke & Geschmeidigkeit vereinen sich

Übungen aus Yoga und Pilates werden nach und nach aneinandergesetzt. Bewegung und Atmung verbinden sich rhythmisch-fließend miteinander.

Yoga-Pilates Flow mobilisiert die Gelenke, kräftigt und vernetzt Muskelketten, steigert Wohlbefinden und Beweglichkeit.

Fließend, bewegende Vernetzung des Ganzen Körpers

Tag: Dienstag
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Kosten: ganzer Block CHF 25 pro Training
einzelne Daten CHF 30 pro Training
bei einer Kleingruppe (4-5 Teiln.) muss jeweils der ganze Block bezahlt werden

Kursort: Bewegungsraum, Dorfwisenstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

Allgemeine Bedingungen: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Bewegungen werden wo nötig mit führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bezahlung: Das Training wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen.

Anmeldung an: Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf
oder per Internet: www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/yoga-pilates-flow/

----- Hier abtrennen -----

Anmeldung: Bewegungstraining **Yoga-Pilates Flow**

Daten:

- 08. Januar 2019
- 15. Januar 2019
- 22. Januar 2019
- 29. Januar 2019
- 05. Februar 2019

Ich benötige für meine Überweisung einen Einzahlungsschein.

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Email: _____ Tel.: _____