



PeWe-Gesundheitstraining

Eva Merki Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate
Tel. 076 400 65 48 www.pewe-gesundheitstraining.ch

Bewegen & Bewegen lassen

Yoga Pilates-Flow

Stärke & Geschmeidigkeit Vereinen

Übungen aus Yoga und Pilates werden nach und nach aneinandergefügt. 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

Kursort: Bewegungsraum, Dorfswisstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

Allgemeine Bedingungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bewegungen werden wo nötig, mit meinen, führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bezahlung: Der Kurs wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen. Die nicht wahrgenommenen Lektionen können nicht zurückerstattet werden.

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

..... Hier abtrennen

Anmeldung: Bewegungstraining **Yoga Pilates Flow**

Daten: 25.10.22 29.11.22
 01.11.22 06.12.22
 08.11.22 13.12.22
 15.11.22 20.12.22 mit anschl. Aperó
 22.11.22

Ich benötige für meine Zahlung einen Einzahlungsschein

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Email: _____ Tel.: _____