



# PILATES-KURSE 2019

**Für eine starke Mitte.**

**Leitung:** Patricia Stark (zertifizierte Pilatetrainerin & Physiotherapeutin)

**Ort:** Praxis Sabine Suck

## **Inhalt:**

- Stärkung des Powerhouse
- Schulung von Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Haltung im Alltag
- Prophylaxe vor alltagsbedingten Beschwerden des Muskel- und Skelettapparate

# PILATES-KURSE 2019

Für eine starke Mitte.

**Termine:** Kurs 1: 19-20 Uhr / Kurs 2: 20-21 Uhr

Januar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Februar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Uhrzeit:** Kurs 1: 19-20 Uhr / Kurs 2: 20-21 Uhr

**Anmeldung:** direkt in der Praxis

**Gruppengr.:** maximal 10 Teilnehmer

**Ausrüstung:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Trinken

**Kosten:** 100,- Euro für Kursreihe mit 10 x 60 Minuten

Die Kursgebühr ist am ersten Tag vor Ort und in voller Höhe zu entrichten. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der vollen Kursgebühr. Bei Nichtteilnahme können keine Gebühren rückerstattet werden.

Bezüglich einer fachlichen und persönlichen Einschätzung sowie weiteren Informationen können Sie mich gerne persönlich ansprechen.

Ihre Patricia Stark

## Sabine Suck

Praxis für Krankengymnastik  
und physikalische Therapie