



## PeWe-Gesundheitstraining

**Eva Merki** Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate  
Tel. 076 400 65 48 [www.pewe-gesundheitstraining.ch](http://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/](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/yoga-pilates-flow/)

..... Hier abtrennen .....

## Anmeldung: Bewegungstraining **Yoga Pilates Flow**

**Daten:**  19.03.24  07.05.24  
 09.04.24  14.05.24  
 16.04.24  21.05.24  
 23.04.24  28.05.24  
 30.04.24

Ich benötige für meine Zahlung einen Einzahlungsschein

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_