



## 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

# Matten Pilates

## Atmung im Bewegungsfluss

In der Konzentration, präzise ausgeführten Bewegungen, vernetzen den ganzen Körper. Dieses Training der Tiefenmuskulatur zentriert die Körpermitte und erzeugt eine gut organisierte Rumpfmuskulatur.

Der Einsatz von Bällen, Bändern, kleinen Gewichten und der Rolle, macht das Übungsprogramm vielfältig und abwechslungsreich.

Ich verbinde mein **Matten Pilates** mit den Prinzipien der Spiraldynamik®

## Fühle dich geschmeidig, entspannt, lebendig & leicht

**Tag:** Mittwoch  
**Zeit:** **09.00 - 10.15 Uhr**  
**Kosten:** ganzer Block **CHF 23** pro Training  
einzelne Daten CHF 28 pro Training

**Kursort:** Bewegungsraum, Dorfswisenstr. 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 Schöfflisdorf  
oder über: [www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/matten-pilates/](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/matten-pilates/)

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

### Anmeldung: Bewegungstraining **Matten Pilates**

**Daten:**  20.03.24  15.05.24  
 10.04.24  22.05.24  
 17.04.24  29.05.24  
 24.04.24  
 08.05.24

Ich benötige für meine Zahlung einen Einzahlungsschein

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

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

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

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