



# Pilates & Yoga 2017

## Pilates:

Auf sanfte Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Die kleinen, tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln werden aufgebaut, die Körpermitte stabilisiert und verkürzte Muskeln gedehnt. In kleinen Gruppen werden die Pilates-Matten-Übungen erlernt, mit der Atmung koordiniert und in einem dynamischen Bewegungsablauf zusammen verbunden. Die verschiedenen Kleingeräte fordern die Prinzipien des Pilates-Trainings neu heraus. Das Pilates-Training wird individuell angepasst und wirkt den einseitigen Körperbelastungen entgegen.

## Beckenboden-Pilates:

Mit Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens wird der korrekte Aufbau aus der Körpermitte heraus gefördert. Das "Powerhouse" wird aktiviert und in die Pilates Übungen integriert.

## Yoga:

Ein Ganzkörpertraining für Körper, Seele und Geist mit Atemübungen, Körperübungen und Abläufen, Gleichgewichtsübungen, Dehnen und Entspannung. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Yoga wirkt sich positiv auf die Körper-wahrnehmung, innere Ruhe, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewicht, Haltung, Beweglichkeit und das Immunsystem aus.

## Pilates & Yoga Einsteiger – oder Privatlektion

Nach den persönlichen Bedürfnissen ausgerichtete Einzellektion.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Pilates</b> 18.00 – 19.00 mit Fabienne	<b>Beckenboden-Pilates</b> 08.30 – 09.30 mit Monika	<b>Yoga &amp; Pilates</b> 08.30 – 09.30 mit Barbara
<b>Pilates</b> 19.15 – 20.15 mit Fabienne	<b>Pilates</b> 19.00 – 20.00 mit Monika	<b>Yoga</b> 18.00 – 19.00 mit Barbara
		<b>Yoga</b> 19.15 – 20.15 mit Barbara

Dauer 4. Quartal: 17. Oktober bis 21. Dezember 2017  
 Lektion: Dauer: 60 Minuten / Kosten: Fr. 20.00  
 Anmeldung: Quartalskurs (Zahlung per Rechnung/Einzahlungsschein)  
 Mitnehmen: Trainingsbekleidung, Gymnastiksocken, Frotteetuch  
 Wichtig: Allfällige Abwesenheiten bitte rechtzeitig melden, so besteht die Möglichkeit, während des laufenden Kurses eine Lektion an einem anderen Tag nachzuholen. Die Anmeldungen werden nach dem Datum des Eingangs berücksichtigt. Wir führen eine Warteliste.

### Anmeldung für folgende(n) Kurs(e) im 4. Quartal 2017:

<b>Beckenboden-Pilates:</b>	Mittwoch	___ 08.30 - 09.30		
<b>Pilates:</b>	Dienstag	___ 18.00 – 19.00	Dienstag	___ 19.15 – 20.15
	Mittwoch	___ 19.00 - 20.00		
<b>Yoga &amp; Pilates</b>	Donnerstag	___ 08.30 – 09.30		
<b>Yoga:</b>	Donnerstag	___ 18.00 – 19.00	Donnerstag	___ 19.15 – 20.15

Name/Vorname:  
 Adresse:  
 Telefon-Nr. / E-Mail-Adresse:  
 Datum und Unterschrift:

Senden an: fit und wohl Schaufelweg 117 3098 Schliern 031 971 06 13 info@fitundwohl.ch  
 www.fitundwohl.ch