

# PILATES



„STARKE MITTE“

**AB 01.04.25  
19.30 UHR, IN DER ZIMTZICKE**

**JETZT ANMELDEN:  
[WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE](http://WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE)**

**BIS ZU 100% BEZUSCHUSSUNG VON DEN  
GESETZLICHEN KRANKENKASSEN!**

**DAK**  
Gesundheit

**TK**  
Die  
Techniker



**KKH**

**Mobil**  
KRANKENKASSE

**IKK**

**BKK**

**VIActiv**  
Krankenkasse

**AOK**



Mit Kraft- & Stabilisationsübungen sowie Stretching und bewusster Atmung entwickeln Sie in einer angenehmen Atmosphäre Schritt für Schritt eine bessere Körperhaltung und stärken Ihr "Powerhouse", das tiefliegende Muskelsystem der Körpermitte. Die fließenden Bewegungen und die Vielfalt der Pilates-Methode lassen das Training wie im Flug vergehen.

Als Sportlehrer, Pilates A-Trainer und Ausbilder setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze.

Dauer: 8-wöchiger Präventionskurs  
Kosten: 129,- Euro