



PHYSIO LIFE

ERLEBE BEWEGUNG

Physiotherapie	Prävention	Rehabilitation
Natalia Elssig Zert. Zeitgenössische Pilates Lehrerin Dipl. Balletttänzerin Akademie Moskau Zert. Tanzpädagogin	Zeughausstrasse 18 3902 Glis 027 530 10 53 078 817 17 57	Qualicert anerkannt Bereich Fitness Gruppenkurse M-Fit anerkannt

Zeitgenössisches Pilates

Zeitgenössisches Pilates ist eine durchdachte, sich stets weiterentwickelnde Trainingsmethode, die sich im Bewegungs- und Therapiebereich seit mehr als 60 Jahren bewährt hat. Das Training passt sich dem Menschen und seinen Bedürfnissen an. Aus diesem Grund schliesst sie niemanden aus; ein Spitzensportler wird genauso profitieren, wie jemand der Pilates zur Rehabilitation oder aus Bewegungsfreude macht. Für Menschen mit Rückenbeschwerden und allgemein muskulären Dysbalancen, sowie ein ideales Training für den Körper allgemein und den Geist. Mit dem integrierten **Slings Myofaszial Training** stabilisieren wir unseren Körper dynamisch. Faszien tragen zur Form bei und bestimmen Bewegungs- und Haltungsmuster sowie unsere Wahrnehmung.

Trainingsblock:	Montag, 11. Februar 2019 bis Montag, 29. April 2019 9 Lektionen à 60 min
Ferien:	Kein Training 25. Februar und 4. März 2019, sowie Ostermontag, 22. April 2019
Zeit:	10.15 – 11.15 Uhr
Ort:	Praxis Physio Life
Kursbeitrag:	Fr. 180.-

Absenzen können in einer anderen Lektion bei Physio Life innerhalb des Blocks **nachgeholt** werden. Falls du mehr als ein Kurs bei uns besuchst oder ein weiteres Familienmitglied bei uns teilnimmt, erhältst du /ihr 20 % auf die Trainingsblock Pauschale.

Ich bitte dich den Betrag des Kurses **vor Beginn** des Kursblocks auf dieses Konto zu überweisen oder den Betrag in der **ersten Lektion** bar mit zu bringen.

Raiffeisenbank Belalp-Simplon, 3904 Naters

Venia Charania, Zeughausstr.18, 3902 Brig-Glis - Konto : 19-1527-5, CH35 8053 2000 0040 6050 2

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt. (mit Physiotherapie Verordnung von der Grundversicherung und von Zusatz-Alternativversicherungen Fr 200.- / Jahr)

Es freut uns, mit dir das Training zu beginnen!

Natalia und Venia