



5

PHYSIO LIFE

ERLEBE BEWEGUNG

Physiotherapie	Prävention	Rehabilitation
Eleonora Mangisch	Zeughausstrasse 18	Qualicert anerkannt
Slings Myofascial Training i.A.	3902 Glis	Bereich Fitness
Zert. Pilates Trainerin SUS	www.physiolife.ch	Gruppenkurse
Zert. Zeitgenössische Pilates Lehrerin	027 530 10 53	ID-Nr. 8080
STRONG by Zumba™ Trainerin	076 330 72 38	M-Fit anerkannt

Zeitgenössisches Pilates – Slings Myofasziales Training

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:	Dienstag, 7. Januar 2020 bis Dienstag, 12. Mai 2020 16 Lektionen à 60 min
Sportferien:	Kein Training Dienstag, 21. Januar und 25. Februar 2020 und 3. März 2020
Zeit:	19.45 Uhr – 20.45 Uhr
Ort:	Praxis Physio Life
Kursbeitrag:	Fr. 320.-

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. (Physiotherapie Verordnung von der Grundversicherung und von allen Zusatz-Alternativversicherungen Fr 200.- / Jahr)

Es freut mich, mit dir das Training zu beginnen!

Eleonora und Venia