



PHYSIO LIFE

ERLEBE BEWEGUNG

Physiotherapie	Prävention	Rehabilitation
Venia Charania-Pfammatter	Zeughausstrasse 18	Qualicert anerkannt
Dipl. Slings Myofascial Training Practitioner	3902 Glis	Bereich Fitness
Zert. Blasen- Beckenbodentherapeutin	www.physiolife.ch	Gruppenkurse
Zert. Zeitgenössische Pilates Lehrerin	027 530 10 53	ID-Nr. 8080
Dipl. Physiotherapeutin FH	079 418 16 08	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 Myofasziales Training** stabilisieren wir unseren Körper dynamisch. Faszien tragen zur Form bei und bestimmen Bewegungs- und Haltungsmuster sowie unsere Wahrnehmung.

Trainingsblock:	Montag, 6 Januar 2020 bis Montag, 11. Mai 2020 15 Lektionen à 60 min
Kein Training:	3. Februar, 24. Februar und 2. März 2020, sowie Ostermontag, 13. April 2020
Zeit:	19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Zeughaus Kultur
Kursbeitrag:	Fr. 300.-

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!

Venia