



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei welchem alle Muskeln, insbesondere die tieferliegenden kleineren Muskelgruppen, angesprochen werden. Mit kontrollierten Bewegungen, bewusstem Atmen, Konzentration und Entspannung können Sie zu einem wohltuenden inneren Gleichgewicht finden.

Kursleitung: Vera von Rotz – Gass,
Physiotherapeutin, Pilates – Coach

Kurstage: Montag 9.00 – 10.00
Dienstag 9.00 – 10.00 oder
17.00 – 18.00 oder
18.00 – 19.00
Freitag 10.00 – 11.00

Kursbeginn: seit Dezember 2006

Kurskosten: 12 Lektionen à 60 Minuten Fr. 280.-

MTZ Sirius Pfeffinghof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax: + 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Bitte ausfüllen und zur Anmeldung mitbringen!

Montag

Dienstag

Freitag

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy