



bewegung bewegt!

Delia Martinelli – www.bewegungbewegt.ch

Gym – Pilates

GYM-PILATES ist eine Mischung aus Gymnastik und Pilates.

Durch die Gymnastik verbessern Sie Ihre Kraft, die Beweglichkeit und Balance im Alltag. Durch die ergänzenden Übungen aus dem Pilates, eine wirkungsvolle und gelenkschonende Trainingsmethode, wird die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt und fördert die Stabilität des ganzen Körpers. Das Training soll Spass machen und sich positiv auf Ihre Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten auswirken. Kommen Sie zu einer gratis Probestunde ... ich freue mich auf Sie!

Zeit: **Dienstag, 10–11h und/oder Donnerstag, 10.45–11.45h**
ausser in den Schulferien, Einstieg jederzeit möglich

Zielgruppe: Frauen 50+ und vitale Seniorinnen

Ort: Kath. Kirchgemeindehaus St. Mauritius,
Dorfstrasse 59, Oberengstringen

Preis: Fr. 15.–/h, zahlbar zum Voraus pro Quartal
(Emfit zertifiziert und bei den meisten Krankenkassen anerkannt)

**Anmeldung/
Kursleitung** Delia Martinelli, Bewegungspädagogin BGB
079 306 58 15 oder delia@bewegungbewegt.ch
www.bewegungbewegt.ch