



## Workshop Pilates Grundlagen

**Leiden Sie an Rückenschmerzen? Wie hilft Pilates bei Rückenschmerzen?  
Welches sind die Prinzipien des Pilates-Trainings, wodurch unterscheidet sich  
«Pilates» zu anderen Gymnastik- oder Fitnesstrainings?  
Lernen Sie dies im Workshop kennen und erfahren Sie in der Schnupperlektion  
Pilatesübungen am eigenen Körper.**

**Keine Vorkenntnisse nötig, geeignet für Jedermann/Frau.**

**Mittwoch** 13. September 2017

**Zeit:** 19.00 – 21.00 h

**Kursort:** Reformiertes Kirchgemeindehaus Worb

**Kursleitung:** Kathrin Aeschlimann

**Kurskosten:** Fr. 20.00 (am Kursabend zu bezahlen)  
**Nicht-Mitglieder zahlen einen Zuschlag von Fr. 5.00**

**Bekleidung:** Trainer oder bequeme Turnkleidung, warme Socken

**Material:** Turnmätteli mitnehmen

**Anmeldung:** Bis spätestens 10. September 2017

**Achtung:** Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

### **Auskunft und Anmeldung:**

Silvia Läderach

Promenadenstr. 46

3076 Worb

031 839 35 55

silvia.laederach.worb@bluewin.ch