

# Pilates



**Der sanfte Weg zu Fitness und Gesundheit.** Egal, wie alt und wie leistungsfähig Sie sind - Pilates-Training stärkt die Muskeln und verbessert Ihre Beweglichkeit und Koordination. Es fördert eine gute Haltung und ein harmonisches Äußeres. Beugen Sie vor gegen Rückenschmerzen, Osteoporose, Beckenbodenschwäche und andere Beschwerden.

**Montag, 06.05.2024  
18:30 – 19:30 Uhr**

**oder**

**Mittwoch, 08.05.2024  
19:30 – 20:30 Uhr**

**jeweils 10 Termine**

**Kosten: 110,- €**

**Uschi Schlosser**

**Präventionskurs nach § 20 / ZPP zertifiziert**

**Sie können bis zu 80 % der Kosten erstattet bekommen. Wie hoch die Erstattung ist, erfragen Sie bitte vorab bei Ihrer Kasse.**

**ID-Nr. KU-BE-P7K5QC**

Anmeldung: Rezeption Tel. 09431 / 41660

Mail: [info@schmid-doefer.de](mailto:info@schmid-doefer.de)

REHAZENTRUM  
SCHMID-DÖPFER

Schwandorf • Neunburg v. W.

