

# 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.

**ab Mittwoch, 14.09.2022**

**19:30 – 20:30 Uhr**

**10 Termine**

**Uschi Schlosser**

**Kosten: 100,- Euro**

**Präventionskurs nach § 20**

**Sie können bis zu 100 % der Kosten erstattet bekommen. Wie hoch die Erstattung ist erfragen Sie bitte vorab bei Ihrer Kasse.**

**ID-Nr. KU-BE-BA523M**

**Kurs findet im Vereinshaus, Höflingerstr. 13-17 statt!**

Anmeldung:

Rezeption Tel. 09431 / 41 660

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

REHAZENTRUM  
SCHMID-DÖPFER

Schwandorf • Neunburg v. W.

