

# Pilates - Dance



Pilates Dance das einzigartige Ganzkörper-Training kombiniert Tanz Übungen mit zeitgenössischem Pilates zur Stärkung und Stabilisierung der Körpermitte.

Das Ganzkörper-Training verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tiefer liegenden Bauch- und Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates baut Stärke von innen nach aussen auf, Sie fühlen sich fit und energiegeladen.

**Kurs 1 \* abends** 8.5./15.5./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6./26.6.2024 (8X)  
**Kurs 2** ~~9.5./~~16.5./23.5./30.5./6.6./13.6./20.6./27.6./4.7.2024 (8X)  
**Donnerstagkurs wird eventuell weitergeführt**

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit Kurs 1\* **Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr**  
Zeit Kurs **Donnerstag 09.00 - 09.55 Uhr**

Kursleitung Martina Richter, dipl. Bewegungspädagogin

Kosten Mitglieder Fr. 96.-/ pro Kurs  
Nichtmitglieder Fr. 128.-/ pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer  
**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**14 Tage vor Termin** Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

-----✂-----

## Anmeldung: Pilates – Dance 2024



**Kurs 1\***  8. Mai bis 26. Juni  
**Kurs 2**  16. Mai bis 4. Juli

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....

# Pilates - Dance



Pilates Dance das einzigartige Ganzkörper-Training kombiniert Tanz Übungen mit zeitgenössischem Pilates zur Stärkung und Stabilisierung der Körpermitte.

Das Ganzkörper-Training verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tiefer liegenden Bauch- und Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates baut Stärke von innen nach aussen auf, Sie fühlen sich fit und energiegeladen.

**Kurs 1 \* abends** 8.5./15.5./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6./26.6.2024 (8X)  
**Kurs 2** ~~9.5./~~16.5./23.5./30.5./6.6./13.6./20.6./27.6./4.7.2024 (8X)  
**Donnerstagkurs wird eventuell weitergeführt**

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit Kurs 1\* **Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr**  
Zeit Kurs **Donnerstag 09.00 - 09.55 Uhr**

Kursleitung Martina Richter, dipl. Bewegungspädagogin

Kosten Mitglieder Fr. 96.-/ pro Kurs  
Nichtmitglieder Fr. 128.-/ pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer  
**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**14 Tage vor Termin** Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

-----✂-----

## Anmeldung: Pilates – Dance 2024



**Kurs 1\***  8. Mai bis 26. Juni  
**Kurs 2**  16. Mai bis 4. Juli

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....