

# VITArmonica

atmen und bewegen

## PilatesCare.

### Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining

Die Übungen werden **langsam, präzise, kontrolliert** und mit **rückengerechten** Bewegungen durchgeführt.

### Was kannst du mit Pilates erreichen?

Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur  
Beweglichkeit fördern und verbessern  
die Rumpfmuskulatur schonend stärken (Bauch-, Rückenmuskeln)  
Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur entlasten  
deine Haltung verbessert sich (aufrecht und locker)  
Blockaden im Beckenbereich und in der Wirbelsäule können sich lösen  
körperliche Dysbalancen ausgleichen  
Rückenbeschwerden vorbeugen  
Beckenbodenmuskulatur stärken  
Durchblutung fördern  
Koordinationsvermögen und das Körperbewusstsein verbessern

<b>Kurse</b>	<b>alle Kurse starten wieder in der Woche vom 14.-18.08.23</b> <b>Montag:</b> 20:15-21:15 Uhr, wöchentlich <b>Mittwoch:</b> 7:30 - 8:30 Uhr, wöchentlich <b>Donnerstag:</b> 19:00-20:00 Uhr, wöchentlich <b>Freitag:</b> 7:30-8:30, wöchentlich <b>Freitag:</b> 8:45-9:45 Uhr, wöchentlich
<b>Ferien</b>	Herbstferien: 23.09.-15.10.23 (DIN-Wochen 39-41) Weihnachtsferien: 23.12.-7.01.24(DIN-Wochen 52-1) Sportwoche: 24.02.-03.03.24 (DIN-Woche 9) Frühlingsferien: 06.04.-21.04.24(DIN-Woche 15-16) Sommerferien: 29. 06.-11.08.24(DIN-Woche 27-32)
<b>Kein Training</b>	<b>Montag: 1. April (Ostermontag)/20. Mai (Pfingstmontag)</b> <b>Donnerstag: 9. Mai (Auffahrt)</b> <b>Freitag: 29. März (Karfreitag)/10. Mai (Auffahrtsbrücke)</b>
<b>Kursort</b>	<b>Saal katholische Kirche, Südstr. 5, Huttwil</b>
<b>Kursgeld</b>	Abonnement (10 Lektionen) Fr. 180.— gültig 6 Monate (Barzahlung, Einzahlungsschein, Twint)  Nach Absprache können einzelne Stunden in anderen Pilateskursen vor- oder nachgeholt werden.
<b>Anmeldung</b>	Christine Bernhard, Bernstr. 74, 4953 Schwarzenbach 079 759 85 19 info@VITArmonica.ch
<b>Mitbringen</b>	bequeme Bekleidung, Socken, Frottiertuch
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Kursteilnehmenden
<b>Krankenkasse</b>	Kursbestätigung wird auf Verlangen ausgestellt (Ende Jahr). Informiere dich bei deiner Krankenkasse.