

# !!! Neues Kursangebot !!!

Unser Kursangebot in kleinen Gruppen bietet Ihnen eine angenehme Atmosphäre und individuelle Betreuung.

**AKTIV MIT PILATES** Beginn Mi, 12.03. 8.30Uhr,

10 Einheiten, ca.50-60min, 119€,

Kursleitung: Tina Lutz (Pilatesinstructorin, Physiotherapeutin)

**Pilates** ist ein ganzheitliches Trainingskonzept mit dem Schwerpunkt Koordination und **gezielter Kräftigung** tiefliegender Muskelgruppen, wobei die Körpermitte eine zentrale Rolle spielt. Es kombiniert kontrollierte Atmung, **Beckenboden-Bauchmuskulaturanspannung** und Konzentration, um deine Muskulatur zu stärken, die **Haltung zu verbessern**, Flexibilität zu fördern und zugleich eine innere **Entspannung** anzustreben.

Durch die individuelle Betreuung in kleinen Gruppen kann auf das Niveau jedes einzelnen eingegangen werden und somit ist dieser Kurs für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet.

Dieser Kurs kann als §20 Präventionskurs von den Krankenkassen bezuschusst werden, bitte informieren Sie sich hierfür bei Ihrer Krankenkasse.

**Für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren. Wir freuen uns auf Sie**

**Anmeldung** an der Praxisrezeption, Birkendorfer Str. 42, 88400 Biberach

Oder per E-Mail: [info@therapiezentrum-gerster.de](mailto:info@therapiezentrum-gerster.de)

# !!! Neues Kursangebot !!!

Unser Kursangebot in kleinen Gruppen bietet Ihnen eine angenehme Atmosphäre und individuelle Betreuung.

**BLEIB GESUND** Beginn Mi, 12.03. flexiblerer Start von 12.30Uhr,

10Einheiten, ca.45min, 119€,

Kursleitung: Tina Lutz (Physiotherapeutin)

Nützen Sie die **Mittagspause** und starten Sie **effektiv**, in **kurzer Zeit** und **flexibel** gegen 12.30Uhr Ihren Kurs.

Ihr Körper wird durch ein Training an Geräten und angeleiteten, freien Übungen mobilisiert und gekräftigt.

Entspannen Sie beim Sport durch eine Kombination an Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, Koordination und Dehnungen.

Erzielen Sie hierdurch eine Verbesserung Ihrer Haltung und Beweglichkeit. Beugen Sie Schmerzen vor und trainieren Sie gezielt an Ihren Schwachstellen.

**Für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren. Wir freuen uns auf Sie**

**Anmeldung** an der Praxisrezeption, Birkendorfer Str. 42, 88400 Biberach

Oder per E-Mail: [info@therapiezentrum-gerster.de](mailto:info@therapiezentrum-gerster.de)