

Pilates - Das sanfte Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit

Pilates Training ist eine fast 100 Jahre alte Trainingsmethode, entwickelt von dem Düsseldorfer Joseph Pilates.

Das ausgewogene Trainingsprogramm kräftigt und dehnt die Muskeln gleichzeitig. Das schafft eine straffe Muskulatur, die zudem geschmeidig und beweglich ist.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt in der Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte. Die Bauch- und die gesamte Rückenmuskulatur wird unter Berücksichtigung physiotherapeutischer Grundlagen gezielt trainiert, ebenso die Beckenbodenmuskulatur.

Das Training unterstützt nachhaltig die Kraft und Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, der Hüft- und Schultergelenke.

Ein Programm speziell für Golfspieler/innen ist abgestimmt auf die typischen Bewegungen des Golf Sports.

Nutzen Sie die Winterpause für ein effektives Aufbautraining.

**B.wegt**  
Ziele erreichen

Personal Coaching für  
Ernährung | Bewegung | Entspannung



Bärbel Breuer | Kaiser - Friedrich - Allee 63  
52074 Aachen | Telefon 0241 - 189 909 00  
[www.b-wegt.de](http://www.b-wegt.de) | Effektive Praxis: Preusweg 68

## Pilates on the green

Effektives Training für  
Golfer / innen,  
für mehr Kraft und  
Beweglichkeit



## Pilates – Kurse für Golfer / Innen

### Kurs 1

Dauer : 6 Einheiten á 45 min  
Zeit : dienstags, 10.00 bis 10.45 Uhr  
Ort : Effektive Praxis, Preusweg 68, 52074 Aachen

Beginn : Dienstag, den 02.11.2010  
Preis : 88,00 €, incl. MwSt.

### Kurs 2

Dauer : 6 Einheiten á 45 min  
Zeit : dienstags, 16.00 bis 16.45 Uhr  
Ort : Effektive Praxis, Preusweg 68, 52074 Aachen

Beginn : Dienstag, den 02.11.2010  
Preis : 88,00 €, incl. MwSt.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E.mail an.  
0241 / 189 909 00 oder [info@b-wegt.de](mailto:info@b-wegt.de)

## Kurskonzept :

Intensive Betreuung zu moderaten Preisen.

Damit Sie mehr haben von Ihrem Training als Bewegung, finden alle Kurse in kleinen Gruppen von maximal 4 Teilnehmern statt.

Ein Trainingsprogramm läuft immer über 6 Einheiten á 45 min. Die Termine sind wöchentlich fortlaufend. Bei Interesse werden die Kurse danach weiter geführt.

Wenn keiner der Termine für Sie in Frage kommt, können Sie auch Ihren eigenen Kurs buchen. Stellen Sie Ihre Gruppe aus Freunden, Bekannten oder Golfpartnern zusammen, und vereinbaren Sie mit mir den für Sie passenden Termin.

Auch Einzeltraining bei Ihnen zu Hause oder in 2-er-Gruppen sind natürlich möglich.