



Geschätzte Kundin, geschätzter Kunde

Was für ein schöner Abend beim Pizza Plausch letzten Freitagabend! Vielen Dank an alle, die dabei waren. Mit 28 Teilnehmer haben wir mehr als die Hälfte der Apero Bar in Trübbach besetzt und ein feines Essen mit großartigen Begegnungen und interessanten Gesprächen verbracht!

Nun sind wir im Endspurt und am Freitag, 19.12.25 finden die letzten Gruppenkurse statt. Ich blicke dankbar auf ein intensives, aber erfolgreiches und gelungenes Jahr zurück und bin glücklich, dass ich erneut viele Menschen zu mehr Bewegung inspirieren und besserer Gesundheit helfen konnte.

Pilates erlebt zurzeit einen neuen Hype, obwohl diese Methode nächstes Jahr 100 Jahre Existenz feiert! Seit 12 Jahren bin ich mit meinem Leitfaden „klein, aber fein“ unterwegs und die Qualität des Unterrichts und der Behandlungen sind nach wie vor meine Priorität. Pilates verbessert die Fitness, Beweglichkeit, Körperhaltung und Körperwahrnehmung, und das alles in einer gelenkschonenden Form.

**Betriebsferien Weihnachten 2025 / Neujahr 2026  
Montag, 22. Dezember 2025 bis und mit Montag, 12. Januar 2026**

**Neue Staffel 13.1. – 13.3.2026 (9 Lektionen – Fr. 225.–)**

**Alle Kurse finden mit min. 4, max. 7 TN gemäss Kursplan statt**

**Anmeldung erforderlich bis: 17.12.2025**

**Bist du dieses Mal nicht dabei?  
Bitte gleich mitteilen, damit ich deinen Platz  
jemandem auf der Warteliste geben kann.**

**Faszien Pilates auf Anmeldung am 14.1., 28.1., 11.2., 25.2. und 11.3.2026  
3 TN Fr. 35.-, ab 4 TN Fr. 25.-**

matte training in kleingruppen, für jedes Alter

reformer pilates im einzeln oder doppel · personal training · faszien pilates · faszien therapie · migräne- und kopfschmerztherapie · sanfte wirbelsäuletherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage · metamorphose therapie · energiearbeit

## KURSBEDINGUNGEN

- Die Kursanmeldung ist verbindlich und das gesamte Kursgeld ist spätestens vor der 1. Lektion fällig, bevorzugterweise in bar, sonst per TWINT oder E-banking;
- Abwesenheiten können nach Absprache mit mir vor- oder nachgeholt werden, sofern die Absage min. 12 Std. im Voraus erfolgt und ich einen Platz zur Verfügung habe;
- Wenn die Absage innerhalb von weniger als 12 Std. erfolgt, verfällt die Lektion – keine Ausnahme;
- Absage von Privatlektionen und Behandlungen müssen min. 24 Std. im Voraus mitgeteilt werden, ansonsten wird die Stunde verrechnet;
- Bitte komme 5 min. früher ins Studio, damit wir zusammen pünktlich starten können und du die anderen Teilnehmer nach Beginn der Lektion nicht störst;
- Bei Krankheitssymptomen bitte ich dich, dem Studio fernzubleiben. Niemand möchte angesteckt werden.

*Bist du auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk? Was schenkt man jemanden, der bereits alles hat? Mit einem meiner Gutscheine schenkst du deinen Lieben etwas Gesundes* ❤

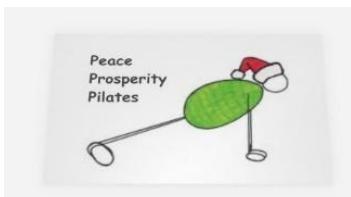
## WEIHNACHTSGRÜSSE VON MIR ZU DIR

Vergessen wir nie, was für ein wertvolles Geschenk das Leben ist. Unsere Gesundheit ist unser grösstes Gut - ohne sie geht gar nichts, so einfach ist es. Seien wir dankbar, dass wir uns bewegen können/dürfen; jede Bewegung ist besser als keine 😊

Ich bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen und würde mich über ein Feedback unter folgendem Link freuen [https://g.page/r/CWOM-ENOehO\\_EAE/review](https://g.page/r/CWOM-ENOehO_EAE/review). Danke, dass du dir dafür zwei Minuten Zeit nimmst!

Ich wünsche dir und deinen Lieben erholsame und besinnliche Feiertage, ein gesundes und glückliches Neues Jahr und freue mich, wenn du nächstes Jahr weiterhin mit mir unterwegs bist.

Herzliche Grüsse, Rita  
Dezember 2025



Rita's Pilates und Therapie  
Giuf 95 - 9475 Sevelen - 077 449 15 90 – [www.ritaspilates.com](http://www.ritaspilates.com)

matte training in kleingruppen, für jedes Alter  
reformer pilates im einzeln oder doppel · personal training · faszien pilates · faszien therapie · migräne- und kopfschmerztherapie · sanfte wirbelsäuletherapie nach Dorn  
manuelle lymphdrainage · metamorphose therapie · energiearbeit