



Rita Dünki

Giuf 95

ritaspilates@gmail.com

077 449 15 90

9475 Sevelen

ritaspilates.com

Geschätzte Kundin, geschätzter Kunde

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur, sondern auch unsere Lebensgeister. Lass uns den Frühling gemeinsam in vollen Zügen geniessen und uns bewegen; dein Körper wird dir dankbar sein.

Bewegung tut gut und lindert viele chronische Erkrankungen. Das betrifft nicht nur Gelenke, Herz und Kreislauf, sondern auch den Stoffwechsel, das Gehirn und die Psyche. Es freut mich, wenn du dir weitherhin die Zeit nimmst, etwas für deine Gesundheit zu tun und ich dich dabei begleiten darf.

Schon bald sind die aktuellen 10 Lektionen vorüber, am Freitag, 11. April finden die letzten Stunden statt.

➤ **Vom 14.4. – 18.4. finden keine Kurse und Behandlungen statt – ich mache ein paar Tage Verschnaufspause.**

Nach Ostern geht es folgendermassen weiter:

Neue Staffel: 22.4. – 04.06.2025

- 7 Lektionen à Fr. 25.- Dienstags und Mittwochs (Fr. 175.--)
- 5 Lektionen à Fr. 25.- Donnerstags (Fr. 125.--) – keine Lektion an Auffart 29.5.25.
- 6 Lektionen à Fr. 25.- Freitags (Fr. 150.--)
- Faszientraining auf Anmeldung: 23.4., 7.5., 21.5. und 4.6.25
 - (3 TN: Fr. 35.--, ab 4 TN Fr. 25.--, max. 6 TN)
- vom 5.6.-9.6. findet unser Pilates Retreat auf Kos statt und danach mache ich ein paar Tage Pause, somit bleibt das Studio und Praxis vom 5.6. - 13.06.2025 geschlossen

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
ernährungs- und fitnessberatung

- Alle Kurse finden mit min. 4, max. 7 Teilnehmer statt (siehe Kursplan im Anhang).
- **Anmeldefrist: 04.04.2025.** Max. 7 Plätze - am besten gleich anmelden – die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben
- Bist du dieses Mal nicht dabei? Bitte gib mir Bescheid, damit ich deinen Platz an jemandem auf der Warteliste vergeben kann, danke!
- Ab dem 17.6.25 geht es dann wieder los – nähere Details folgen später.

KURSBEDINGUNGEN

- Die Kursanmeldung ist verbindlich und das gesamte Kursgeld ist spätestens bei der 1. Lektion fällig. Cash, TWINT oder per 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;
- Bei Krankheitssymptomen bitte ich dich, dem Studio fernzubleiben. Niemand möchte angesteckt werden.

BIG NEWS

Neue Anfängerkurse ab August – Montagabend und Mittwochmorgen – gerne weitersagen – mehr Infos folgen 😊

Ich wünsche dir einen wundervollen Frühling und freue mich auf weitere spannende Stunden mit dir!

Herzliche Grüsse und bis bald
Rita

Rita's Pilates & Therapie

Rita I. Dünki

Giuf 95, 9475 Sevelen

ritaspilates.com

077 449 15 90

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
ernährungs- und fitnessberatung