



Liebe/r Kunde/In

Das Quartal neigt dem Ende zu und die Festtage stehen vor der Tür. Vor Jahresende möchte ich dir noch ein paar wichtige Infos mitteilen:

**Betriebsferien Weihnachten 2019 / Neujahr 2020
Vom Montag, 23. Dezember 2019 bis Sonntag 12. Januar 2020**

**Ab Montag, 13. Januar 2020 bin ich wieder im Einsatz bis am
Freitag, 3. April 2020.
12 Lektionen**

- Alle Pilateskurse bleiben bestehen. Falls du nicht mehr dabei bist, bitte melden, damit ich über deinen Platz verfügen kann!
Das Kursgeld ist am ersten Kurstag bar, mittels Einzahlungsschein (wird im Studio abgegeben) per e-Banking oder Twint zu bezahlen.
- Ab Mittwoch 15. Januar 2020 um 19.15 Uhr biete ich alle 2 Wochen ein Faszien Pilates an (25.--/Lektion). Bitte im Januar anmelden, nur bei mind. 4 fest angemeldeten TN findet das Training statt.)
- Nach sechs Jahren muss ich für die Gruppenstunde eine Preiserhöhung veranlassen. Der Neue Preis ab Januar ist Fr. 23.—pro Lektion.

Pilates Reformer Training

Das Training auf dem Allegro Reformer ist das Herzstück der Pilatesmethode. Es ergänzt auf ideale Weise das Mattentraining. Durch die am Allegro befestigten Seilzüge und die bewegliche Sitz- bzw. Liegefläche erhält dein Training eine neue Dimension. Da du gegen einen Widerstand arbeitest, führst du isolierte Bewegungen präzise aus und steigerst dabei deine Trainingsintensität. Kurz: Du baust Kraft auf, verbesserst deine Koordination und Beweglichkeit und optimierst deine Haltung. Das Allegrotraining eignet sich für alle, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Warum nicht einmal versuchen?

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training
personal training · pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie
DORN therapie · manuelle lymphdrainage · ernährungsberatung

Was sind Faszien?

Faszien sind das Bindegewebe des Körpers. Die menschlichen Faszien umhüllen ausnahmslos jeden Muskel, jeden Knochen, unsere Organe und selbst die Nerven. Diese Bindegewebe haben im Körper keinen Anfang und kein Ende und sind als ein Geflecht von sich überlagernden, nahtlos ineinander übergehenden, derben Häuten zu verstehen. Sind diese verklebt, kommt es zu Verspannungen, Schmerzen und die Beweglichkeit wird eingeschränkt.

Im Faszien Pilates werden bekannte Pilates Übungen faszial inspiriert und neu verpackt. Federndes Wippen und Schwünge wechseln sich ab mit großen, raumgreifenden, bzw. kleinsten Mikrobewegungen. Ergänzt wird das Training durch ein Rollen mit der Blackroll, welches die Grundsubstanz im Gewebe massiert und somit Verklebungen löst.

Warum nicht einmal versuchen?

Neues Produkt von Fitline: Beauty

Meine Empfehlung:



Trink dich schön – das entscheidende Beauty-Plus

Das Produkt enthält eine einzigartige Mischung aus Kollagenpeptiden, wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten und Vitaminen und Mineralstoffen, die die Haut von innen unterstützen. Mit köstlich fruchtigem Beerengeschmack.

- Hohe Bioverfügbarkeit
- Schutz für schöne und jugendliche Haut
- Verbessert die Hautelastizität
- Schönes und volles Haar
- Erhaltung starker Nägel
- Zellen sind dank Zink und Kupfer vor oxidativem Stress geschützt.
- Zuckerrfrei, glutenfrei, laktosefrei, frei von Konservierungsmitteln und reich an Proteinen

Ich bedanke mich bei allen für Euer Vertrauen und Eure Treue und wünsche Euch eine besinnliche Adventszeit!

Herzliche, weihnachtliche und bewegte Grüsse
Rita Dünki
Dezember 2019

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training
personal training · pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie
DORN therapie · manuelle lymphdrainage · ernährungsberatung