

PILATES DAY

18. NOVEMBER 2017

SPORTMÜHLE HILDEN

TAGESTICKET
99,- €
HALBER TAG
55,- €

Early Bird bis
20. Oktober:
89,- €/50,- €

Das Team von **PILATES *Bodymotion***
präsentiert in speziellen Workshops & Classes
Pilates in seiner ganzen Vielfalt – für Trainer
und Trainierende.

Veranstalter:
PILATES *Bodymotion* Ausbildung GbR
Britta Brechtefeld & Ute Weiler

Tel. Beratung 02207 9199227
www.pilates-bodymotion.de

Veranstaltungsort:
Sportmühle Hilden
Berliner Straße 55 | 40721 Hilden
Tel. 02103 69055

www.sportmuehle.de

100 Freiplätze
für Mitglieder der
Sportmühle –
Anmeldung online
unter Angabe der
Mitgliedsnummer

Bodymotion PILATES DAY | Sportmühle Hilden am 18. November 2017

09.15 - 10.00 Uhr			Check In und Besuch der Projektausstellung		
10.00 - 11.15 Uhr	Ute Weiler Modification for Beginners	Stefanie Rahn WORKSHOP Mobility of Joints	Panos Pantas WORKSHOP REBODY® FTCOACH: „CORE Performance“		
	Britta Brechtefeld Feel the Pilates Flow				
12.45 - 14.00 Uhr			Mittagspause und Besuch der Projektausstellung – Beratung und Information zu allen Pilates Themen		
14.00 - 15.15 Uhr	Andy Raaflaub Reformer on the Mat	Panos Pantas WORKSHOP REBODY® FTCOACH: „Functional Circuits“	Andrea Schertel & Stefanie Marx VORTRAG & PRAXIS <i>Bodymotion</i> Business – Pilates als betriebliche Gesundheitsförderung		
	Stefanie Rahn Pilates mit dem CLX Band				
15.30 - 16.45 Uhr			Andy Raaflaub Pilates auf dem „Arc de Triomphe“		

Telefonische Beratung 02207 91 99 227
Anmeldung und Kursbeschreibung auf www.pilates-bodymotion.de

