

# PILATES



Grafikdesign kontakt@carinabitzer.de / Foto: www.leege-photodesign.de

# PILATES *Bodymotion*

und MeridianSpa  
laden Sie herzlich ein zum nächsten

## PILATESDAY

am 14. August 2010 in Hamburg-Wandsbek

Lassen Sie sich von unserem  
PILATES Bodymotion & MeridianSpa Team  
beraten, betreuen und durch den Tag begleiten.

Lernen Sie die Vielschichtigkeit kennen,  
die Pilates Ihnen als Trainer und  
Trainierender bieten kann.

- Jeder Kursplatz 15 €
- Jeder Workshop 40 €
- 100 Gratis Kursplätze für MeridianSpa Mitglieder  
(Anmeldung online unter Angabe der Mitgliedsnummer)
- Programm & Anmeldung: [www.pilates-bodymotion.de](http://www.pilates-bodymotion.de)
- Beratung unter: (02202) 86 22 28

### Veranstalter

**PILATES Bodymotion**  
Ausbildung GbR  
Britta Brechtefeld & Ute Weiler  
Fon: (02202) 86 22 28  
[www.pilates-bodymotion.de](http://www.pilates-bodymotion.de)  
Klutstein 22 · 51467 Bergisch Gladbach

### Veranstaltungsort

**MeridianSpa Wandsbek**  
Fitness Wellness Bodycare  
Fon: (040) 65 89 10 31  
[www.meridianSpa.de](http://www.meridianSpa.de)  
Wandsbeker Zollstr. 87-89  
22041 Hamburg



## PILATESDAY

**PILATES Bodymotion**  
im MeridianSpa Wandsbek

14. August 2010



**MERIDIANSPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.

ZEIT	LOFT 6	LOFT 3	LOFT 5	KLEINER RAUM NEBEN	LOFT 6
09.15 – 10.00	Check In und - Besuch der Projekt Ausstellung				
10.00 – 11.15	<b>Level 1-2 Edith</b> Standing und Walking Pilates	<b>Level 2 Britta</b> Workout auf dem Pilates Arc	<b>Workshop* – Melanie</b> Entwicklung von kreati- ven Modifikationen im Basic und Beginner Unterricht	<b>Level 1 Christian</b> Easy Pilates Pur ein gelungener Einstieg ins Training	
11.30 – 12.45	<b>Level 2-3 Britta</b> Bodymotion Classic	<b>Level 2 Christian</b> Stretch and Strength – Theraband		<b>Level 1 Charlana</b> Easy Pilates mit dem Ball ein gelungener Einstieg ins Training	
12.45 – 14.00	Mittagspause – Besuch der Projektausstellung – Beratung und Information zu allen Pilates Themen				
14.00 – 15.15	<b>Level 2-3 Edith</b> Core-Pilates mit dem "Brasil-Shaker"	<b>Level 2 Charlana</b> Partner Pilates	<b>Workshop* – Isabel</b> Bodymotion for Kids and Teens		
15.30 – 16.45	<b>Level 1-2 Charlana</b> Bodymotion im Flow	<b>Level 2-3 Christian</b> Workout auf dem Pilates Arc		<b>Level 1 Edith</b> Easy Pilates mit der Rolle ein gelungener Einstieg ins Training	
16.45 – 18.00	Besuch der Projektausstellung – Beratung und Information zu allen Pilates Themen				

\*Workshops sind nur für Pilates Trainer (in der Ausbildung)

Level 1 = Ohne oder geringe Vorkenntnisse  
Level 2 = Regelmäßig Trainierende, gute Erfahrungen  
Level 3 = Trainer, Profis, viel Erfahrungen

Beratung unter: (02202) 86 22 28  
Anmeldung unter: [www.pilates-bodymotion.de](http://www.pilates-bodymotion.de)

### UNSER HIGHLIGHT:

Den Pilates Arc testen ...  
mit nach Hause nehmen ...  
und 20 € sparen!  
Statt 189,00 € nur 169,00 € zahlen!

