

ProVita



Contilia
Therapie und Reha



Wir geben Ihnen RückenHalt

Pilates-Kursprogramm 2018

Für das Wichtige. Im Leben.

Rückengerechtes Pilates

Eine ganzheitliche Therapiemethode

Mit fließenden Bewegungen und unter Einbeziehung der bewussten Atmung kräftigt Pilates die gesamte Muskulatur und fördert eine gesunde Körperhaltung.

■ Kurstermine Dienstag

18.00 – 19.00 Uhr

1. Kurs: 20. Februar 2018 – 24. April 2018
2. Kurs: 08. Mai 2018 – 10. Juli 2018
3. Kurs: 17. Juli 2017 – 18. September 2018
4. Kurs: 25. September 2018 – 27. November 2018
5. Kurs: 04. Dezember 2018 – 19. Februar 2019

19.00 – 20.00 Uhr

1. Kurs: 20. Februar 2018 – 24. April 2018
2. Kurs: 08. Mai 2018 – 10. Juli 2018
3. Kurs: 17. Juli 2017 – 18. September 2018
4. Kurs: 25. September 2018 – 27. November 2018
5. Kurs: 04. Dezember 2018 – 19. Februar 2019

125 € (10 Kurseinheiten, 1 x wöchentlich)

Kursleitung: Susan Avci | Dipl. Physiotherapeutin, lizenzierte Rückenschul-Trainerin, Polestar®, Pilatetrainerin

■ Kurstermine Donnerstag

18.00 – 19.00 Uhr

1. Kurs: 18. Januar 2018 – 22. März 2018
2. Kurs: 29. März 2018 – 07. Juni 2018
3. Kurs: 14. Juni 2018 – 16. August 2018
4. Kurs: 23. August 2018 – 25. Oktober 2018
5. Kurs: 31. Oktober 2018 – 17. Januar 2019

19.00 – 20.00 Uhr

1. Kurs: 18. Januar 2018 – 22. März 2018
2. Kurs: 29. März 2018 – 07. Juni 2018
3. Kurs: 14. Juni 2018 – 16. August 2018
4. Kurs: 23. August 2018 – 25. Oktober 2018
5. Kurs: 31. Oktober 2018 – 17. Januar 2019

125 € (10 Kurseinheiten, 1 x wöchentlich)

Kursleitung: Susan Avci | Dipl. Physiotherapeutin, lizenzierte Rückenschul-Trainerin, Polestar®, Pilatetrainerin



■ Contilia Therapie und Reha - ProVita

Huttropstr. 45
45138 Essen
www.contilia.de

Fon 0201 286060
Fax 0201 277627
therapieundreha@contilia.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. | 8.00 – 18.00 Uhr
Fr. | 8.00 – 17.00 Uhr

12.2017

■ Pilates-Kurse

Anmeldung unter 0201 286060

Für das Wichtige. Im Leben.