

## Allgemeine Kursbedingungen

- **Kursort**

Gymnastikraum der Seniorenresidenz Südpark, 1 Stock  
Meret Oppenheim-Strasse 62, 4053 Basel

- **Anmeldung**

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

- **Zahlungsbedingungen**

Der Betrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen.

- **Versicherung**

Eine Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer.  
Die Reha City Basel übernimmt keine Haftung.

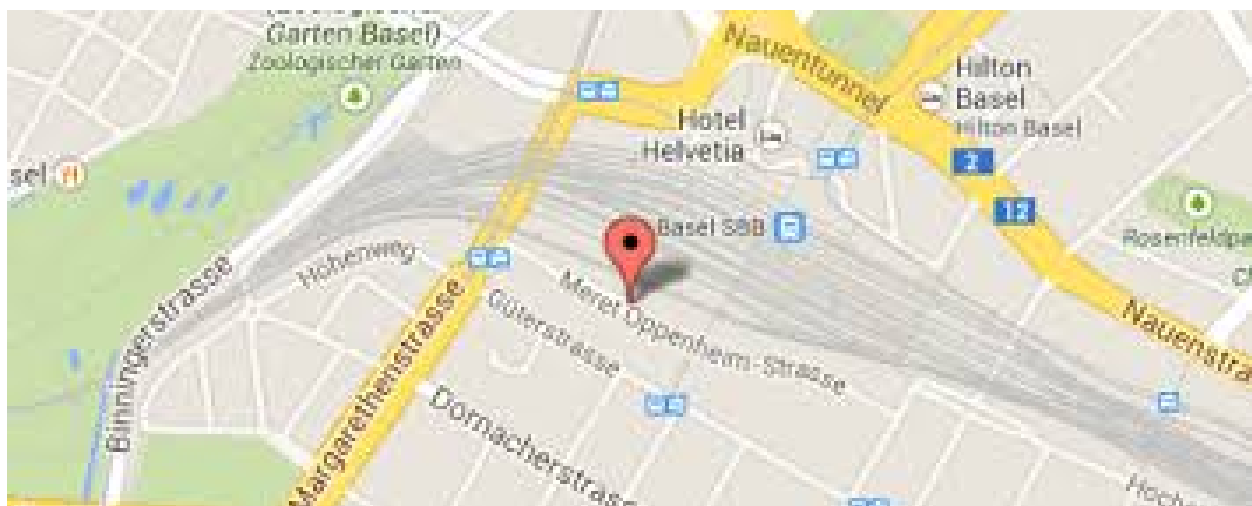
- **Weitere Informationen**

Tel. +41 (0)61 206 60 10

Fax +41 (0)61 206 60 19

info@rehacity.ch

[www.rehacity.ch](http://www.rehacity.ch)





# Pilates

**Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination schulen  
und den Körper aus der Mitte heraus kräftigen**

## Pilates

Pilates ist ein Übungskonzept, welches den Körper sanft aber effizient kräftigt. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult und im Zentrum steht die Kräftigung der stabilisierenden Muskeln welche für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen.

Das Mattentraining beinhaltet Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung.

**Dienstag**                      **18.00- 19.00**

**Donnerstag**                    **12.15- 13.00**

**Freitag**                         **12.15- 13.00**

**Kursgebühr**                  Einzellektion  
45min 21.-  
60min 25.-  
10er Karte: CHF 200.-

**Leitung**                        Nadia Hitz  
dipl. Bewegungspädagogin und Pilates Polestar-Trainerin

**Kursort**                        Gymnastikraum der Seniorenresidenz Südpark, 1. Stock

**Mitbringen**                 Bequeme Sportkleidung

## Anmeldung Pilates

**Wir bitten um eine kurze Anmeldung per Telefon oder E-Mail  
Oder senden Sie uns den untenstehenden Anmeldebogen zu.**

Frau  Herr

Name

Vorname

Wohnadresse

PLZ/Ort

Mobile E-Mail

Privat Geschäft

**Gewünschtes Kursdatum:** \_\_\_\_\_

**Bitte vollständig ausfüllen und senden an**

RehaCity Basel  
Centralbahnstrasse 20  
4051 Basel

Datum

Unterschrift

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnisnahme der allgemeinen Kursbedingungen.