

Yo Pilates Dance



Das Trainingssystem **Yo Pilates Dance**

vereint Elemente aus **Yoga, Pilates, Tanz und Funktionstraining**. Es verbessert die Körperhaltung, Atemtechnik und die Konzentration.

Es ist ein funktionales Training, bei dem mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Mit Hilfe der Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verknüpft.

Das Ziel ist es, die gewonnenen Erfahrungen in den Alltag integrieren zu können.

Kurs 1 27.2./6.3./13.3./20.3./27.3./3.4./10.4./17.4.//8.5./15.5./22.5./5.6./12.6./19.6./26.6./3.7./10.7.2025

Kurs 2 21.8./28.8./4.9./11.9./18.9./25.9./2.10.//23.10./30.10./6.11./13.11/20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2025

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
Zeit **Donnerstag 09.00 - 09.55 Uhr**

Kursleitung Martina Richter, dipl. Bewegungspädagogin

Kosten Mitglieder Fr. 160.-/ pro Kurs
Nichtmitglieder Fr. 200.-/ pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
6.2. // 10.7.2025 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

-----✂-----

Anmeldung: Yo Pilates Dance 2025



Kurs 1 27. Feb. bis 10. Juli
Kurs 2 21. Aug. bis 18. Dez.

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift:

Yo Pilates Dance



Das Trainingssystem **Yo Pilates Dance**

vereint Elemente aus **Yoga, Pilates, Tanz und Funktionstraining**. Es verbessert die Körperhaltung, Atemtechnik und die Konzentration.

Es ist ein funktionales Training, bei dem mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Mit Hilfe der Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verknüpft.

Das Ziel ist es, die gewonnenen Erfahrungen in den Alltag integrieren zu können.

Kurs 1 27.2./6.3./13.3./20.3./27.3./3.4./10.4./17.4.//8.5./15.5./22.5./5.6./12.6./19.6./26.6./3.7./10.7.2025

Kurs 2 21.8./28.8./4.9./11.9./18.9./25.9./2.10.//23.10./30.10./6.11./13.11/20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2025

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
Zeit **Donnerstag 09.00 - 09.55 Uhr**

Kursleitung Martina Richter, dipl. Bewegungspädagogin

Kosten Mitglieder Fr. 160.-/ pro Kurs
Nichtmitglieder Fr. 200.-/ pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
6.2. // 10.7.2025 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

-----✂-----

Anmeldung: Yo Pilates Dance 2025



Kurs 1 27. Feb. bis 10. Juli
Kurs 2 21. Aug. bis 18. Dez.

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: