



# bewegung bewegt!

Delia Martinelli – [www.bewegungbewegt.ch](http://www.bewegungbewegt.ch)

## Gym – Pilates

GYM-PILATES ist eine Mischung aus Gymnastik und Pilates.

Durch die Gymnastik verbessern Sie Ihre Kraft, die Beweglichkeit und Balance im Alltag. Durch die ergänzenden Übungen aus dem Pilates, eine wirkungsvolle und gelenkschonende Trainingsmethode, wird die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt und fördert die Stabilität des ganzen Körpers. Das Training soll Spass machen und sich positiv auf Ihre Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten auswirken. Kommen Sie zu einer gratis Probestunde ... ich freue mich auf Sie!

**Zeit:** **Dienstag, 10–11h und/oder NEU Donnerstag, 10.45–11.45h**  
ausser in den Schulferien, Einstieg jederzeit möglich

**Zielgruppe:** **Frauen 45+ und vitale Seniorinnen**

**Ort:** **Kath. Kirchgemeindehaus St. Mauritius,  
Dorfstrasse 59, Oberengstringen**

**Preis:** **Fr. 15.–/h, zahlbar zum Voraus pro Quartal**  
(Emfit zertifiziert und bei den meisten Krankenkassen anerkannt)

**Anmeldung/  
Kursleitung** **Delia Martinelli, Bewegungspädagogin BGB**  
**079 306 58 15 oder [delia@bewegungbewegt.ch](mailto:delia@bewegungbewegt.ch)**  
**[www.bewegungbewegt.ch](http://www.bewegungbewegt.ch)**