



Ballett- und Tanzstudio Zehlendorf

Inhaberin und Leiterin Franziska Rengger
Ehem. Tänzerin der Deutschen Oper Berlin
Ballett- und Tanzpädagogin

Ludwigsfelder Straße 40
14165 Berlin-Zehlendorf

Tel. 030 - 80 58 71 80
Mobil 0179- 51 33 468

Mail: franziskarengger@ballett-zehlendorf.de
www.ballett-zehlendorf.de

NEUER PILATES KURS **für Erwachsene**

**Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied,
nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied, und
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“**

Zitat von Joseph Hubert Pilates



Heidi Hujer unterrichtet den neuen **PILATES KURS**

Heidi Hujer ist dipl. Volkswirtin mit Schwerpunkt Gesundheitsökonomie und zertifizierte Pilateslehrerin für Matte (mit und ohne Kleingeräte) und Großgeräte (Allegro Reformer). Sie absolvierte eine 3-jährige Ausbildung und Graduierung bei Balanced Body in Washington D.C. und Maryland, USA von 2010 bis 2013. Heidi Hujer unterrichtete von 2011-2013 in den USA und seit vier Jahren in Berlin in unterschiedlichen Pilatesfachräumen. Regelmässige Aus- und Fortbildungen, wie zuletzt zur Spezialisierung zum Faszien Trainer und eine Weiterbildung im Pilates für Skoliose Patienten, spezielles Knie-Training zeichnet Heidi Hujer aus und macht sie so erfolgreich ihrem Fach.

**Mein Pilatesmotto teile ich mit Kobe Bryant, dem großen amerikanischen Basketballstar:
"Pilates makes you leaner, longer, firmer, stronger."**

Beginn:	ab Donnerstag, dem 1. Juni 2017
Wann:	Donnerstag 9-10 Uhr (Schulferien nach Absprache)
Wo:	im Ballett- und Tanzstudio Zehlendorf
Für wen:	für Einsteiger und Fortgeschrittene
Teilnehmerzahl:	limitierte Teilnehmerzahl, damit jeder einzelne beachtet werden kann und ggf. individuelle Anpassungen möglich sind
Kosten:	Kosten 120 Euro für 10 Stunden
Probestunde:	unverbindliche Probestunde (nur mit Gutschein)

Gutschein für 1 kostenlose Probestunde im Pilates-Kurs

Ich..... wohnhaft in

PLZ..... Ort..... Tel./Mobil Tel.

möchte gerne an **1 kostenlosen Probestunde** teilnehmen:

Datum/Ort..... Unterschrift des Kursteilnehmers.....