

# Pilates

Stärke deine Rumpfmuskulatur und Körperstabilität mit Pilates!



## ○ Wann?

Zwei Kursangebote jeweils Mittwochabend,  
18.45 – 19.45 Uhr oder 20.00 – 21.00 Uhr

## ○ Wo?

alter Werkraum im UG, Diemtighuus AG,  
Styggässli 15, 3754 **Diemtigen**

## ○ Was mitnehmen?

bequeme Kleidung, Tuch für  
auf Matte und Trinkflasche



## ○ Kosten?

1x Schnupperstunde = Gratis

10er Abo = 220.-

20er Abo = 420.-

(Kosten werden bei einer  
Zusatzversicherung je nach Krankenkasse übernommen)

Wir freuen uns auf dich!

**Kim Steiner, Jana Stucki und Nadja Stucki**

Hebamme und Physiotherapeutinnen

Pilates Instrukturinnen

Anmeldung:

079 455 38 55 / [info@diemcare.ch](mailto:info@diemcare.ch) / [www.diemcare.ch](http://www.diemcare.ch)