

# INBESTFORM PILATES TRAINING

FINDE UND TRAINIERE DEINE MITTE FÜR  
MEHR STABILITÄT, KRAFT UND AUFRICHTUNG  
VON KÖRPER UND GEIST.



MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



# MIT PILATES TRAINING ZUR BESTFORM.

## 1. WAS IST PILATES TRAINING?

Pilates Training ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Im Pilates Training arbeitet man stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übung im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit sowie Muskelausdauer und Körperbewusstsein im positiven Sinne.

## 2. WO UND WANN FINDET DAS PILATESTRAINING STATT?

Mit max. 10 Teilnehmern wird im Kursraum des „Vitalzentrum im Wiesental“ trainiert:

**Adalbert-Stifter-Str. 15, 74321 Bietigheim-Bissingen**

**Montags 18.00 – 19.00 sowie 19.15 – 20.15 Uhr**

**Dienstags 9.30 – 10.30 Uhr.**

Beginn der 10er Blöcke jeweils nach den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien. In den Ferien bei Interesse Zusatztermine. Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung.

## 3. WIEVIEL KOSTET ES UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

Der Kurs ist nach §20 als Präventionskurs zertifiziert, so dass er nach den jeweiligen Konditionen von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden kann.

### **Kosten:**

Präventionkurs 10x60 Min. 119,- Euro (inkl. MwSt.)

### **Anmeldeformular anfordern unter:**

fon 07142 - 918 48 03

email [info@inbestform.de](mailto:info@inbestform.de)

### **Kursleitung:**

**Dr. med. Julia Wengert**

Ärztin und Pilatetrainerin

Dr. med. Julia und Mathias Wengert  
INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement  
Adalbert-Stifter-Str.15  
D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon +49 (0)7142 - 91 84 803  
mobil +49 (0)160 - 18 58 288  
+49 (0)171 - 64 29 463  
email [info@inbestform.de](mailto:info@inbestform.de)

[WWW.INBESTFORM.DE](http://WWW.INBESTFORM.DE)