

pilates-powers in Tönisvorst erweitert  
Neue Räume - Neue Stunden

pilates  
powers  
.de

# Einladung zum Tag der offenen Tür!

Samstag 21. September 14 - 18 Uhr  
Sonntag 22. September 10 - 18 Uhr



Keine Ahnung was Pilates genau ist...? Nur was für Frauen...?  
Schauen Sie am Wahl-Wochenende bei uns rein und  
probieren Sie es selbst aus. Sie werden überrascht sein...

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Adresse/Anfahrtsskizze und mehr Infos auf der Rückseite



## Was Pilates besonders macht:

Pilates trainiert den ganzen Körper von Kopf bis Fuß, vor allem die Tiefenmuskulatur. Dadurch erreichen Sie:

- weniger Rückenschmerzen
- verbesserte Körperhaltung
- gestraffte Figur

pilates  
powers  
.de



## Was das Training bei uns auszeichnet:

- Familäres Studio mit festem Trainerteam
- Wir nehmen uns wirklich Zeit für Sie
- Gruppen mit max. 8 Teilnehmern
- 1/4 unserer Kunden sind Männer
- Unser jüngstes Mitglied ist 10, unser ältestes 82 Jahre  
-> Pilates kann jeder in jedem Alter!



## Am besten Sie testen:

- Am Tag der offenen Tür vorbeikommen oder gleich anrufen und kostenloses Probetraining vereinbaren: 02151 / 93 518 93 oder 0157 / 340 340 40

pilates-powers  
Reiner Grootenhuis  
Westring 1a  
47918 Tönisvorst  
(50 Meter von der Mühle)  
Tel. 02151 / 93 518 93  
[www.pilates-powers.de](http://www.pilates-powers.de)

