



## Portrait:

Mein Name ist Birte Zimmer;  
geboren am 11. April 1969 in  
Delmenhorst.

Ich bin Aerobic- und Stepaerobic  
Trainerin, ausgebildete Pilates-  
Mattentrainerin und  
Rückeninstructor

### Mein Motto:

„Die Dinge sind nie so wie sie  
sind. Sie sind immer das, was man  
aus ihnen macht.“

## Anmeldung

Gerne nehme ich ab sofort eure  
Anmeldungen entgegen.  
Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

### **Kontakt:**

Telefon: 09302 / 555

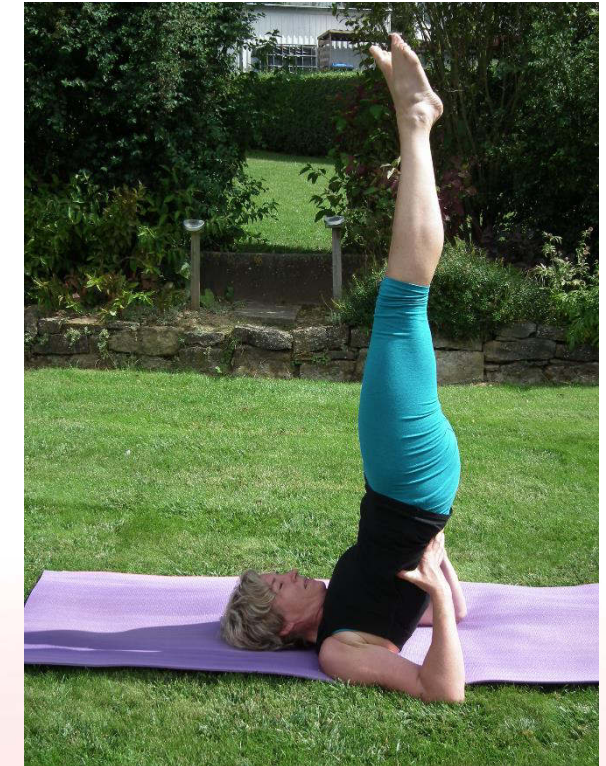
Mobil: 0175 / 40 66 210

E-Mail: [bub.zimmer@t-online.de](mailto:bub.zimmer@t-online.de)



### **Pilates**

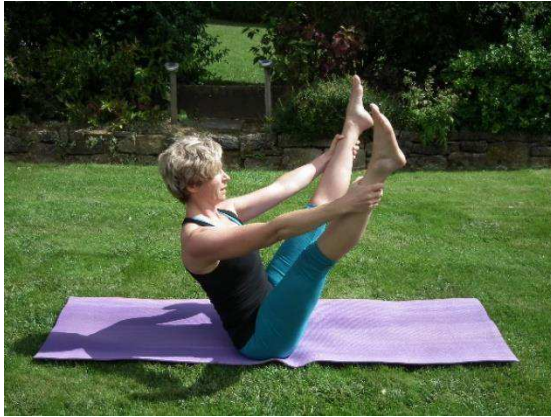
Birte Zimmer  
Am Steinbruch 30  
97318 Biebelried



# Pilates

*„Es ist der Geist, der sich in den Körper baut.“*

*Friedrich Schiller*



## Was ist Pilates?

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode.

Es verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Atem und Kontrolle, Bewegung und Achtsamkeit.

Pilates stimuliert die Tiefenmuskulatur des gesamten Organismus, es kräftigt, dehnt, aktiviert und vitalisiert Körper und Geist.

Trainieren in einer kleinen Gruppe mit liebevoller und qualifizierter Korrektur auf der Matte mit und ohne Kleingeräten.

## Was brauche ich?

Bringe bitte eine Matte und ein Handtuch mit. Da wir manchmal die Stunde mit einer Entspannung abschließen, ebenfalls eine Decke. Ansonsten bequeme Kleidung.

---

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,  
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph Pilates

---

## Was ist das Ziel?

- Ein wohlstrukturierter Körper ohne Schmerzen.

Pilates zeichnet sich aus durch eine einzigartig präzise und intelligente Herangehensweise an Bewegung und Fitness.



## Was beinhaltet der Kurs und was kostet er mich?

Der Kurs beinhaltet 10 Abende.

### Trainingsort Rathaus Biebelried

- ✓ Die „Pilates-Einheit“ dauert 75 min
- ✓ Mitglieder zahlen nur 45,00 EURO
- ✓ Nichtmitglieder zahlen 65,00 EURO