



Geschätzte Kundin, geschätzter Kunde

Vorab bedanke ich mich herzlich bei allen, die am Weihnachtsessen teilgenommen haben - es war ein schöner Abend mit feinem Essen und interessanten Gesprächen!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die aktuellen Kurse sind am Freitag, 20.12.24 zu Ende.

Im Januar erlaube ich mir eine Auszeit und es finden keine Lektionen und keine Behandlungen statt. Als Alternative biete ich die 3, resp. 4 Pilates Videos an (jedes ca. 30 min.), die ich während der Pandemie gefilmt habe. Preis pro Video Fr. 15.--, oder 3 für 40.--. Bei Interesse einfach melden.

- **Das Pilates Studio und die Praxis bleiben vom 23.12.24 - 31.1.2025 geschlossen;**
- **Für Notfallbehandlungen stehe ich zwischen Weihnachten und Neujahr zur Verfügung;**
- **Neue Staffel: 4.2. - 11.4.2025 - 10 Lektionen (Fr. 250.--)**
- **Alle Kurse finden mit min. 4, max. 7 Teilnehmenden statt.**
- **Achtung! Der Donnerstagkurs findet neu wieder um 18.00 Uhr statt. (siehe Kursplan im Anhang);**
- **Anmeldefrist: 20.12.2024. Max. 7 Plätze - am besten gleich anmelden – die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben;**
- **Faszientraining auf Anmeldung am: 5.2., 19.2., 5.3., 19.3. und 2.4.25 - 3 TN: Fr. 35.--, ab 4 TN Fr. 25.--, max. 6 T;**
- **Falls du nicht mehr dabei bist, bitte gib mir Bescheid, damit ich deinen Platz jemandem auf der Warteliste geben kann.**

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
fitness und ernährungsberatung · metamorphose therapie – energiarbeit

KURSBEDINGUNGEN

- Die Kursanmeldung ist verbindlich und das gesamte Kursgeld ist spätestens bei der 1. Lektion fällig. Cash, TWINT oder per E-banking;
- Abwesenheiten können nach Absprache mit mir vor- oder nachgeholt werden, sofern die Absage min. 12 Std. im Voraus erfolgt und ich einen Platz zur Verfügung habe;
- Wenn die Absage innerhalb von weniger als 12 Std. erfolgt, verfällt die Lektion – keine Ausnahme
- Absage von Privatlektionen und Behandlungen müssen min. 24 Std. im Voraus mitgeteilt werden, ansonsten wird die Stunde verrechnet;
- Bitte komme 5 min. früher ins Studio, damit wir zusammen pünktlich starten können;
- Bei Krankheitssymptomen bitte ich dich, dem Studio fernzubleiben. Niemand möchte angesteckt werden.

Ist dein Körper ready für den Winter? Mit regelmässiger Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung und der Unterstützung von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln von Fitline ist er optimal versorgt.

Suchst du noch ein Weihnachtsgeschenk? Mit einem Gutschein von mir schenkst du ein Stück Gesundheit in der Form von Bewegung, einer Behandlung oder einem Qualitätsprodukt. Ich berate dich gerne!



WEIHNACHTSGRÜSSE VON MIR ZU DIR



Dieses Jahr war geschmückt von interessanten Ereignissen und schönen, neuen Begegnungen, aber auch geprägt von intensiven Momenten und anstrengenden Herausforderungen, welche mich wachsen liessen und mir zeigten, Prioritäten zu setzen. In diesen ungewissen Zeiten sollten wir uns in Dankbarkeit üben und uns bewusst machen, was für ein wertvolles Geschenk das Leben ist. Unsere Gesundheit ist unser grösstes Gut - ohne sie geht gar nichts, so einfach ist es.

In diesem Sinne wünsche ich dir erholsame und besinnliche Feiertage mit Zeit für dich und die Dinge, die dir wichtig sind, sowie ein gesundes und glückliches Neues Jahr.

Ich bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen und freue mich, wenn ich dich ab Februar 2025 in meinen Räumlichkeiten wieder empfangen darf!

Herzliche Grüsse

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
fitness und ernährungsberatung · metamorphose therapie – energiarbeit

Rita I. Dünki



Rita's Pilates und Therapie

Giuf 95 - 9475 Sevelen - 077 449 15 90 - www.ritaspilates.com

Dezember 2024

matte-und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule-und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
fitness und ernährungsberatung · metamorphose therapie – energiarbeit