

# Pilates Einführungs-Workshop

Mit Premila Lawrence

Möchtest du gerne Pilates ausprobieren und mehr darüber erfahren? Willst du den anatomischen Hintergrund und die Pilates-Prinzipien genauer verstehen? Kennst du das Prinzip der richtigen Atmung? Dann empfehlen wir dir, am 2-teiligen Einführungs-Workshop teilzunehmen.

Mit einer kurzen anatomischen Einführung und einfachen Basic Übungen führen wir dich ins Pilates ein und lehren dich, die Atmung richtig einzusetzen. Es bleibt genügend Zeit um deine Fragen zu klären, damit du anschliessend bereit bist, einer fixen Gruppensunde beizutreten.

**Ort:** Medbase Pilates, Schulgasse 3, 8400 Winterthur  
**Daten:** 06.06.2020 / 13.06.2020  
**Zeit:** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch  
**Kosten:** CHF 80.-  
**Infos & Anmeldung:** [premila.lawrence@medbase.ch](mailto:premila.lawrence@medbase.ch)

