

# Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur: primär der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training stärkt die tief liegenden Muskeln, kräftigt die Körpermitte und fördert die Beweglichkeit. Mit gezielter Atmung, harmonischem Bewegungsfluss sowie präzisen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Jetzt  
anmelden



## Trainingszeiten

Montag 17.40–18.30 Uhr / 18.40–19.30 Uhr  
Dienstag 17.40–18.30 Uhr / 18.40–19.30 Uhr  
Mittwoch 12.10–13.00 Uhr / 17.30–18.20 Uhr  
Donnerstag 12.10–13.00 Uhr  
(laufende Kurse, freie Plätze auf Anfrage)

## Leitung

Joëlle Würsch, Selina Peterhans und Rebecca Steinemann  
Dipl. Physiotherapeutinnen FH, Pilatesinstructorinnen AOM

## Anmeldung

Melden Sie sich bei Interesse bitte beim Empfang, telefonisch oder via Mail.

## Kosten

CHF 360 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist ab der ersten Lektion 4 Monate gültig.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.



Details zum Angebot und  
Informationen zum Standort  
finden Sie hier.