

# 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. Trainingszeiten, Kursleitung, Anmeldung und Kosten, siehe Rückseite.



### **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 / 17.40–18.30 Uhr

(laufende Kurse, freie Plätze auf Anfrage).

### **Leitung**

Rebecca Steinemann, Senta Bitter und Nicole Forster

Dipl. Physiotherapeutinnen FH, Pilatesinstructorinnen AOM

### **Anmeldung**

Wir bitten um Ihre Anmeldung an unserem Empfang, per E-Mail oder Telefon.

### **Kosten**

CHF 360 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist 4 Monate ab der ersten Lektion gültig.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.