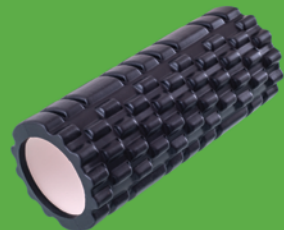


Pilates

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 / 17.30–18.20 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.