

**„Mehr Körpergefühl –
mehr Freude im Alltag“**

Pilates

mit Ladina & Moni - dipl. Physiotherapeutinnen – zert. Pilatesinstructorinnen

Kursinhalt

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf das Körperzentrum zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur „Powerhouse“.

Kursziel

- Kräftiges und stabiles Körperzentrum
- Verbesserte Haltung, Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung
- Training der Koordination und Kondition
- Linderung und Vorbeugung von Muskelverspannungen

Zielgruppe

Alle Interessierten (Anfänger sowie Fortgeschrittene), welche Lust haben, an einem therapeutisch begleiteten Pilateskurs teilzunehmen.

Zeit und Kursdauer

Mittwoch von 17:00 bis 18:00

Preis 10er Abo: CHF 300.–

Probelektion: gratis

mit TC Abo: 10%

Das Abo ist unlimitiert gültig, solange der Kurs im Angebot ist.

Anmeldung

Telefonisch: 044 854 64 66 oder
direkt bei unserem Sekretariat