

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

Pilates

mit Marlies Bertschinger - Dipl. Physiotherapeutin – zert. Pilatesinstruktorin

Kursinhalt

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

Kursziel

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

Zielgruppe

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

Zeit und Kursdauer

Montag von 17:00 bis 18:00

Preis 10er Abo: CHF 280.–

Einzeleintritt: CHF 33.–

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

Anmeldung

Telefonisch: 044 854 64 66 oder
direkt im Trainingscenter