

PILATES



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)

Kurszeit **NEU ab 22. September 2025:**
Montag von 17:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch von 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten Probelektion: gratis
Preis 10er Abo: CHF 300–
mit TC Abo: 10%
Das Abo ist unlimitiert gültig, solange der Kurs im Angebot ist.

Kursleitung Dipl. Physiotherapeut:innen

Anmeldung Sekretariat Physio Plus
info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66