

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 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