



Pilates – für ein starkes Körperzentrum

Das Ziel von Pilates ist die Kräftigung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur. Durch die spezielle Atemtechnik wird insbesondere der Beckenboden sowie die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur bewusst aktiviert und so eine stabile Körpermitte aufgebaut.

Pilates Basic: Einsteigerfreundlich, ausführliche Instruktionen, Erlernen und Vertiefen der Beckenbodenaktivität

Pilates: Grundkenntnisse von Vorteil, intensiveres Training.

Preise: CHF inkl. MwSt. *12 Monate gültig	Einzellektion	60 Minuten	35.-
	10er Abo*	10x 60 Minuten	290.-
Wann:	Montag	09:00 – 10:00 Pilates 10:15 – 11:15 Pilates Basic 16:00 – 17:00 Pilates	
	(ab Dezember	17:15 – 18:15 Pilates)	
	Donnerstag	09:00 – 10:00 Pilates Basic 17:00 – 18:00 Pilates Basic	

Ort: CAREFIT Hallenbad, Kursraum im 2. OG

Leitung: Jana Bucher, Nadine Mattmann, Angela Papastathi