



# pilates



## Termine

Montag	09.00 Uhr (ca. 50 Min.)
Dienstag	18.30 Uhr (ca. 50 Min.)
Mittwoch	08.30 Uhr (ca. 50 Min.)
Mittwoch	18.40 Uhr (ca. 50 Min.)

Dienstag 09.15 Uhr (ca. 35 Min.)\*  
(Kurztraining geeignet für Personen mit Rückenproblemen)

## Preise

10er-Abo	CHF 200.-
20er-Abo	CHF 360.-

10er-Abo	CHF 150.-*
20er-Abo	CHF 270.-*

Pilates ist ein besonderes, ganzheitliches Training. Dabei wird Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen kombiniert. Die Stabilität von Becken und Schultern werden gezielt angesprochen. Bei regelmässigem Training erhält man einen geschmeidigeren Körper, eine gute Haltung und eine neue Körperwahrnehmung.

**Nach 10 Trainingsstunden spürst Du den Unterschied, nach 20 siehst Du ihn und nach 30 hast Du einen völlig neuen Körper.** Joseph Pilates

Wir laden Sie ein diese Erfahrung mit uns zu machen. Ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse optimal abgestimmtes Training bringt Geist und Körper ins Gleichgewicht. Pilates eignet sich für alle, es ist nie zu spät damit anzufangen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

