



PILATES

-----stärke Deine Körpermitte-----

Was ist Pilates?

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch Stretching, Kraftübungen und einer bewussten Atmung werden vor allem die tiefer liegenden Muskeln trainiert.

Das Pilatesstraining kann auf der Matte und mit speziell entwickelten Hilfsmitteln stattfinden.

Was kann ich damit erreichen?

- ❖ Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur effektiv kräftigen
- ❖ Wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren und stärken
- ❖ Gesunde, aufrechte und gute Haltung bekommen
- ❖ Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- ❖ Gesamten Körper schön formen
- ❖ Leistung auch in anderen Sportarten verbessern (Ausdauer & Bewegungskoordination)

Termine und Ort?

Ab 23.10.2024 bis 02.04.2025, sprich 18 Lektionen

(während Schulferien keine Lektionen)

jeweils **MITTWOCH 19:45 Uhr – 20:40 Uhr**

in der Turnhalle Schulhaus Sonnrain, Menzberg

Kosten?

Abo von 18 Lektionen = Fr. 200.—

Einzellektion = Fr. 18.—

Probelektion jederzeit möglich

Mitbringen?

- ❖ Motivation für Bewegung
- ❖ Mittलगrosses Frotteetuch
- ❖ Angenehme Trainingskleider ohne Schuhe

Anmeldungen nehme ich sehr gerne entgegen:

Luzia Zihlmann / Tel. 041-493 22 38 / Mobil 079-768 84 55

E-Mail: luzia.zihlmann@bluwin.ch

Mat Pilates Instruktörin