



Was ist Pilates on Tour?

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch Stretching, Kraftübungen und einer bewussten Atmung werden vor allem die tiefen liegenden Muskeln trainiert. Dieses Training ist eine Kombination mit Laufen und Trainieren im Stehen.

Was kann ich damit erreichen?

- ❖ Positive Wirkung auf Körper und Geist
- ❖ Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur effektiv kräftigen
- ❖ Wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren und stärken
- ❖ Gesunde, aufrechte und gute Haltung bekommen
- ❖ Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- ❖ Austausch mit anderen Frauen

Termine und Ort?

FRÜHLINGSKURS → ab 30.04.2025 bis 25.06.2025, sprich 8 Lektionen
jeweils **MITTWOCH 20:00 – 21:00 Uhr**

NEU – auch am Morgen → 07.05./21.05./04.06./18.06. sprich 4 Lektionen
jeweils **MITTWOCH 08:00 – 09:00 Uhr**

in der freien Natur (Ort wird jeweils bekannt gegeben)

Kosten?

Pro Abend = Fr. 5.—
Du zahlst, wenn Du dabei bist

Mitbringen?

- ❖ Motivation für Bewegung
- ❖ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ❖ Bequeme Kleider, Trekkingschuhe

Informationen:

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

E-Mail: luzia.zihlmann@bluewin.ch

Mat Pilates Instruktoren