



# PILATES

Pilates zielt mit den Kräftigungs- und Dehnübungen darauf ab, die Muskeln zu kräftigen und die Tiefenmuskulatur aufzubauen, um die Körpermitte zu stärken.

Dabei wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper so sensibilisiert, dass Position, Balance, Haltung und damit die innerkörperliche Harmonie erspürt werden können.

Dienstag, 8.15/9.20 Uhr Fitnessraum, Doppelturnhalle Buttisholz, oder 19.30 Uhr im Bodyinform Guglern

Donnerstag, 20.05 Uhr Fitnessraum, Doppelturnhalle Buttisholz

Mittwoch, 19.05 Uhr, im Wohlfühlzeit, Kantonsstr.32 Nottwil,

Kosten pro Lektion CHF 18.-/20.-, 60 Minuten

Flexible Abos

Krankenkasse anerkannt

Welchen Effekt hat Pilates?

Bessere Balance, weniger Haltungsprobleme, Verbessertes Körperbewusstsein, mehr Ausgeglichenheit, Verbesserung der Beweglichkeit,  
ein ganzheitliches Training, bis ins hohe Alter.

Für weitere Infos freue ich mich auf Ihren Kontakt

Claudia Hebler, Buttisholz, 0794843969, info@claudiahebler.ch, [www.claudiahebler.ch](http://www.claudiahebler.ch)