



PILATES 55+

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 gespürt werden können.

Donnerstag, 10.30 Uhr
Doppelturnhalle, Fitnessraum in Buttisholz
Kosten pro Lektion CHF 18.-, 60 Minuten
Flexible Abos
Krankenkasse anerkannt

Welchen Effekt hat Pilates?

Bessere Balance, weniger Haltungprobleme, 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