



# PILATES MÄNNER

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.

Samstag, 8.30 Uhr, vom Oktober- März  
Doppeltturnhalle, Fitnessraum in Buttisholz oder  
Mittwoch, 18.00 Uhr, im Wohlfühlzeit, Kantonstr.32 in Nottwil,  
Kosten pro Lektion CHF 20.-  
Krankenkasse anerkannt

Welchen Effekt hat Pilates?

Bessere Balance, weniger Haltungsprobleme, Verbessertes Körperbewusstsein, mehr Ausgeglichenheit, Verbesserung der Beweglichkeit, Starker Rücken, ein Training mit Gleichgesinnten, 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)