



gz  
in der  
au



## Pilates Workout

Pilates ist ein äusserst sanftes und effektives Workout, das dir die Möglichkeit gibt, deinen Körper zu kräftigen, formen und zu dehnen. Deine Körperhaltung wird verbessert und Haltungsfehler werden korrigiert.

- Du erlernst die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen
- Du kräftigst deine tiefe Bauch- Rücken- und Beckenmuskulatur
- Nach dem Training fühlst Du Dich gemittet und entspannt
- Bei regelmässigem Training stehen die Chancen gut deine Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen

An diesem Kurs sind ALLE herzlich Willkommen.

<b>Daten/Zeit</b>	Montag, 6. Mai bis 8. Juli 2024, 09.45 bis 10.45 Uhr (9x)
<b>Ausfälle</b>	20. Mai 2024
<b>Kursort</b>	GZ in der Au
<b>Kursleitung</b>	Claudia Lenggenhager, dipl. Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor
<b>Kurskosten</b>	CHF 198.00
<b>Anmeldung</b>	GZ in der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR