



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.

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

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR