



gZ
in der
au



Pilates Mattentraining

Die ganzheitliche Bewegungs-Methode wurde zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts vom Joseph Hubert Pilates entwickelt. Ziel des Trainings ist die Kräftigung des Körpers vom Zentrum aus. Dabei bringst du deinen Körper ins Gleichgewicht und optimierst deine Körperhaltung.

- Du erlernst die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen (Matten-Training) und kannst diese selbständig ausführen
- Du verbesserst deine Körperwahrnehmung und deine Körperhaltung
- Du kräftigst deine tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur
- Du verinnerlichst die Pilatesatmung
- Du verbesserst deine Beweglichkeit

An diesem Kurs können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen.

Kurs GZ in der au	Dienstag, 14. Mai bis 20. August 2024, 20.15 bis 21.15 Uhr (15x)
Kurs QA Kindhausen	Montag, 13. Mai bis 19. August 2024, 17.30 bis 18.30 Uhr (14x)
Ausfälle	20. Mai 2024
Kursort	GZ In der Au / Quartieranlage Kindhausen
Kursleitung	Angela Giuralarocca, Pilates-Instruktorin
Kurskosten	CHF 308.00 (14 Lektionen) / CHF 330.00 (15 Lektionen)
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