



gZ
★
in der
au



Pilates Workout mit Angi

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 lernst Pilates-Übungen verschiedener Schwierigkeitsstufen
- 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.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich!

QA Kindhausen	Montag, 7. September bis 14. Dezember 2026, 17.30 bis 18.30 Uhr (12x)
GZ Dienstag 1. Gruppe	Dienstag, 8. September bis 15. Dezember 2026, 18.00 bis 19.00 Uhr (13x)
GZ Dienstag 2. Gruppe	Dienstag, 8. September bis 15. Dezember 2026, 19.15 bis 20.15 Uhr (13x)
GZ Mittwoch 1. Gruppe	Mittwoch, 9. September bis 16. Dezember 2026, 10.00 bis 11.00 Uhr (13x)
GZ Mittwoch 2. Gruppe	Mittwoch, 9. September bis 16. Dezember 2026, 11.15 bis 12.15 Uhr (13x)
Ausfälle	21. September 5. bis 14. Oktober 2026
Kursort	GZ In der Au / Quartieranlage Kindhausen
Kursleitung	Angela Giuralarocca, Pilates-Instruktorin
Kurskosten	CHF 288.00 (12x) / CHF 312.00 (13x) pro Kurs
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