



gZ
★
in der
au



Pilates Mat Class

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Koordination, Stretching und Atmung kombiniert. Es stärkt besonders die Tiefenbauch- und Beckenmuskeln sowie die kleinen Stabilisierungsmuskeln entlang der Wirbelsäule.

Zudem wird sich die Ausrichtung und die Körperwahrnehmung verbessern. Trainiert wird mit verschiedenen Kleingeräten wie beispielsweise: dem Magic Circle, Pilates Ball, Toning Bällen, Body Bone, Therabändern oder Yoga Blöcken. Diese Kleingeräte helfen, die Übungen zu modifizieren, erschweren, erleichtern oder variieren.

Mit all diesen Tools gestaltet sich das Training abwechslungsreich und vielseitig.

Diese Kurse sind QualiCert anerkannt.

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Gruppe | Montag, 17. August 2026 bis 12. Juli 2027, 19.00 bis 20.00 Uhr |
| 2. Gruppe | Montag, 17. August 2026 bis 12. Juli 2027, 20.15 bis 21.15 Uhr |
| Ausfälle | 14. September 2026 (Knabenschiesen) sowie Schulferien und Feiertage |
| Kursort | Schulhaus Gutenswil, Turnhalle |
| Kursleitung | Carmen Ammann, Body Advanced Trainerin für Matwork (www.xsundfit.ch) |
| Kurskosten | CHF 500.00 CHF 500.00 (kompletter Jahreskurs) |
| 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