



-----stärke Dein Immunsystem-----

Was ist Pilates on Tour?

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch Stretching, Kraftübungen und einer bewussten Atmung werden vor allem die tiefer liegenden Muskeln trainiert. Dieses Training ist eine Kombination mit Marschieren und Trainieren im Stehen.

Was kann ich damit erreichen?

- ❖ Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur effektiv kräftigen
- ❖ Wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren und stärken
- ❖ Gesunde, aufrechte und gute Haltung bekommen
- ❖ Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- ❖ Austausch mit anderen Frauen

Termine und Ort?

Ab 04.11.2020 bis 31.03.2021, sprich 18 Lektionen (während Schulferien keine Lektionen)
jeweils **MITTWOCH 20:00 Uhr – 21:00 Uhr**
in der freien Natur

Kosten?

Pro Abend = Fr. 5.—
Du zahlst, wenn Du dabei bist

Mitbringen?

- ❖ Motivation für Bewegung
- ❖ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ❖ Bequeme Kleider, Trekkingschuhe

Informationen:

Luzia Zihlmann / Tel. 041-493 22 38 / Mobil 079-768 84 55
E-Mail: luzia.zihlmann@bluewin.ch
Mat Pilates Instruktorin