

PILATES POWER



Was ist Pilates Power?

Ein stärkendes Ganzkörpertraining, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe miteinbezogen werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien wie auch die Tiefenmuskulatur werden gezielt aktiviert, gekräftigt, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird dabei mit den Bewegungen koordiniert. Wer Pilates Power trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

Was kann ich damit erreichen?

- ❖ Beweglichkeit verbessern
- ❖ Rumpfstabilität, kraftvolle Körpermitte erzielen
- ❖ Immunsystem stärken
- ❖ Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen
- ❖ Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- ❖ Leistung auch in anderen Sportarten verbessern (Ausdauer & Bewegungskoordination)

Termine und Ort?

Ab 20.10.2021 bis 13.04.2022, sprich 20 Lektionen (während Schulferien keine Lektionen)

jeweils **MITTWOCH 20:00 Uhr – 21:00 Uhr**

in der Turnhalle Schulhaus Sonnrain, Menzberg

Kosten?

Abo von 20 Lektionen = Fr. 200.—

Einzellektion = Fr. 15.—

Probelektion jederzeit möglich

Mitbringen?

- ❖ Motivation für Bewegung
- ❖ Mittलगrosses Frotteetuch
- ❖ Angenehme Trainingskleider ohne Schuhe
- ❖ Getränk

Anmeldungen nehme ich sehr gerne entgegen:

Luzia Zihlmann / Tel. 041-493 22 38 / Mobil 079-768 84 55

E-Mail: luzia.zihlmann@bluwin.ch

Mat Pilates Instruktoren

Corona Richtlinien gemäss BAG werden selbstverständlich eingehalten.