



# PILATES

-----stärke Deine Körpermitte-----

## Was ist Pilates?

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.

Das Pilatestraining kann auf der Matte und mit speziell entwickelten Hilfsmitteln stattfinden.

## 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
- ❖ Gesamten Körper schön formen
- ❖ Leistung auch in anderen Sportarten verbessern (Ausdauer & Bewegungskoordination)

## Termine und Ort?

Ab 18.10.2023 bis 20.03.2024, sprich 18 Lektionen

(während Schulferien keine Lektionen)

jeweils **MITTWOCH 20:05 Uhr – 20:55 Uhr**

in der Turnhalle Schulhaus Sonnrain, Menzberg

## Kosten?

Abo von 18 Lektionen = Fr. 200.—

Einzellektion = Fr. 18.—

Probelektion jederzeit möglich

## Mitbringen?

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

## Anmeldungen nehme ich sehr gerne entgegen:

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

E-Mail: [luzia.zihlmann@bluewin.ch](mailto:luzia.zihlmann@bluewin.ch)

Mat Pilates Instruktörin