

# PILATES on TOUR

-----stärke Dein Immunsystem-----

## Was ist Pilates on Tour?

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch Stretching, Kraftübungen und einer bewussten Atmung werden vor allem die tiefen liegenden Muskeln trainiert. Dieses Training ist eine Kombination mit Laufen 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?

FRÜHLINGSKURS → ab 24.04.2024 bis 26.06.2024, sprich 10 Lektionen  
jeweils **MITTWOCH 20:00 Uhr – 21:00 Uhr**  
in der freien Natur (Ort wird jeweils bekannt gegeben)

## 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](mailto:luzia.zihlmann@bluewin.ch)  
Mat Pilates Instruktorin