

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur: primär der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training stärkt die tief liegenden Muskeln, kräftigt die Körpermitte und fördert die Beweglichkeit. Mit gezielter Atmung, harmonischem Bewegungsfluss sowie präzisen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Jetzt
anmelden



Trainingszeiten

Montag	17.40–18.30 Uhr / 18.40–19.30 Uhr
Dienstag	17.40–18.30 Uhr / 18.40–19.30 Uhr
Mittwoch	12.10–13.00 Uhr
Donnerstag	12.10–13.00 Uhr

(laufende Kurse, freie Plätze auf Anfrage)

Leitung

Senta Bitter, Joëlle Würsch, Selina Peterhans und Rebecca Steinemann Dipl.
Physiotherapeutinnen FH, Pilatesinstructorinnen AOM

Anmeldung

Melden Sie sich bei Interesse bitte beim Empfang, telefonisch oder via Mail.

Kosten

CHF 360 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist ab der ersten Lektion 4 Monate gültig.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.



Details zum Angebot und
Informationen zum Standort
finden Sie hier.