

PILATES Einsteigerkurs



Zeit: Montag 17h30 – 18h25

Kursdauer: 2. Juni – 7. Juli (5x)

→ **Es gibt noch freie Plätze**

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es hauptsächlich darum geht, **deine tiefe Rumpfmuskulatur** (Bauch, Rücken, Beckenboden), welche dich im **Alltag** stützt und schützt, **aufzubauen und deine Wirbelsäule in alle Richtungen beweglich zu halten**. Ziel: Innere Kraft, Stabilität, Beweglichkeit, bessere Haltung und mehr Leichtigkeit im Alltag.

Ort: Atelier de Gym karinbewegt.ch
Route de la Gare 4, 1786 Sugiez

Kontakt,
Kursleitung : Karin Walther - 076 335 99 20
www.karinbewegt.ch

Gerne stehe ich dir für weitere Fragen zur Verfügung.

PILATES cours d'initiation

Jour : Lundi, 17h30 -18h25

Date : 2 juin au 7 juillet (5x)

→ **Il y a encore de la place.**

Le Pilates est une méthode d'entraînement douce qui vise principalement à **renforcer les muscles profonds** (abdomen, dos, plancher pelvien), à **maintenir la mobilité de la colonne vertébrale, à augmenter la souplesse et à améliorer la posture**. Plus de légèreté et une meilleure mobilité dans la vie quotidienne

Lieu : Atelier de Gym karinbewegt.ch
route de la Gare 4, 1786 Sugiez

Je me tiens volontiers à votre disposition pour toute question.

Infos & contact: Karin Walther – 076 335 99 20 –
www.karinbewegt.ch