

Kurse in Vorbereitung :



Pilates : Montag 17h30 – 18h25 Anfänger
Dienstag 10h00 – 10h55 Anfänger-Mittelstufe

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 Stärke, Stabilität, Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit im Alltag.

Kursdauer: 19. Mai – 7. Juli (7x)

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

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

→ **Schnupperkurs (mit Anmeldung): Montag, 12 mai , 17h30**

Gerne stehe ich dir für weitere Fragen zur Verfügung.