



gZ
in der
au



Pilates Mattentraining

Die ganzheitliche Bewegungs-Methode wurde zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts vom Joseph Hubert Pilates entwickelt. Ziel des Trainings ist die Kräftigung des Körpers vom Zentrum aus. Dabei bringst du deinen Körper ins Gleichgewicht und optimierst deine Körperhaltung.

- Du erlernst die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen (Matten-Training) und kannst diese selbständig ausführen
- Du verbesserst deine Körperwahrnehmung und deine Körperhaltung
- Du kräftigst deine tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur
- Du verinnerlichst die Pilatesatmung
- Du verbesserst deine Beweglichkeit

An diesem Kurs können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen.

Kurs GZ In der Au
Kurs QA Kindhausen

Kursort

Kursleitung

Kurskosten

Anmeldung

Dienstag, 17. September bis 17. Dezember 2024, 20.15 bis 21.15 Uhr (14x)

Montag, 16. September bis 16. Dezember 2024, 17.30 bis 18.30 Uhr (14x)

GZ In der Au / Quartieranlage Kindhausen

Angela Giuralarocca, Pilates-Instruktorin

CHF 336.00 pro Kurs

GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,

gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR