

Pilates Gruppenkurs

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur (Beckenboden-, Bauch, Rücken).

Mit gezielten, individuell angepassten Übungen und spezifischer Atmung werden Mobilität und Stabilität in harmonischem Zusammenspiel entwickelt und verbessert. Es resultiert eine aufrechtere Haltung und Beschwerden wird entgegengewirkt. Pilates eignet sich jedes Alter und Fitnessniveau.



- **Kursleitung**
Deborah Knecht-Frey
dipl. Sportphysiotherapeutin FH
Pilates Instruktorin
- **Kursort**
physio active
Niederlenzerstrasse 21
5600 Lenzburg
- **Anmeldung**
lenzburg@physio-hin.ch
062 891 37 30
- **Kursstart 2019**
Mitte / Ende August jeweils Freitag 16 Uhr
- **Kursdauer / Grösse**
10 Lektionen à 50 Minuten
in Kleingruppen von max. 5 Personen
(Kurs findet ab 4 Personen statt)
- **Kurskosten**
300.-



Niederlenzerstrasse 21
5600 Lenzburg

www.physioactive-lenzburg.ch