



Pilates Equipment Circuit in der Gruppe

Pilates Geräte für ein effektives Training

Pilates Training verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung und Anspannung mit Entspannung. Jeder Muskel und jedes Gelenk wird genutzt und neu belebt. Pilates Equipment Circuit Training bietet Ihnen unzählige Vorteile und sorgt für Abwechslung, neue Herausforderungen.

Im Pilates Equipment Circuit wird mit folgenden Geräten trainiert:

- Pilates Allegro Reformer
- Cadillac (Trapeztisch)
- Wunda Chair
- Ladder Barrel
- Spine Corrector

Der Kurs im Quartal dauert 12-13 Wochen.

Um Übungen korrekt auszuführen und Trainingseffekt zu erzielen, wird jeder Teilnehmer 3 Wochen an einem Gerät trainieren. Bei dem Bedarf, werden Übungen nach Körperliche Verfassung und Fitness Level angepasst.



All Pilates – fitness levels welcome!

Ort: WellBalance, Pilates Studio, Stallenrain 5, 4104 Oberwil

Termine: Schauen Sie, bitte aktueller Online Kursplan auf der Webseite.

Kosten: 10er Abo CHF 260.--

Einzellektion im Studio CHF 28.--

Anmeldung online: www.pilateswellbalance.ch