



Pilates Bodyworkout



Das Pilates Bodyworkout Outdoor ist ein Ganzkörper Workout. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauer begleitet von Gleichgewichts-, Koordinations- und Schnelligkeitsübungen. Die Vielfältigkeit dieser intensiven Trainingsart ermöglicht, diverse Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen und so ein optimales Gleichgewicht zu erreichen. Trainiert wird unter freiem Himmel. Im Wald, auf einer Wiese, Treppen, Bänken und allem was die Natur zu bieten hat und mit verschiedenen Hilfsmitteln: TRX, Theraband, Kleingewichte. Spass an Bewegung an der frischen Luft in einer motivierten Gruppe bis max. 10 Personen.

Termine	Zeit	Schwerpunkt	Level
Montag	20.00 - 21.00	Walking Yoga&Pilates	L -1
Mittwoch	17.30 - 18.30	TRX- Fit	L -3
Freitag	10.30 – 11.30	Full Bodyworkout	L -2

Anmeldung	Anmeldung über Webseite bei Online Kursplan / Anmeldung .
Stornierung	Training findet ab 3 Anmeldungen statt. Bei stürmischem / regnerischem Wetter Training findet nicht statt.
Treffpunkt	Das erste Mal treffen wir uns bei Schwimmbad Bottmingen. Trainingsort: Wald, Wiese, Parcours. Bitte erscheine pünktlich und bereits umgezogen
Kleidung	Wettergerechte Outdoor-Bekleidung. Wichtig: richtige Outdoor Schuhe!
Kosten	CHF 20.—pro Training / Das erste Probetraining ist kostenlos

Ich freue mich auf Dich!

Laura