

## Pilates Mat

## fortlaufende Kurse

### Pilates Training auf der Matte

Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt. Das Mattentraining findet in Gruppen statt und wird abwechslungsreich gestaltet. In den Lektionen wird teilweise mit Kleingeräten wie Circle, Rolle, Arc, kleinem Ball oder Gummibändern gearbeitet. Das Mattentraining bietet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene an.



<b>Kursdaten</b>	2. Januar – 31. Dezember 2019
<b>Zeit / Tag</b>	Montag: 08.30 – 09.30 / 18.45 – 19.45 / 20.00 – 21.00 Dienstag: 18.30 – 19.30 / 19.45 – 20.45 Donnerstag: 08.30 – 09.30 / 09.45 – 10.45 Samstag: 10.30 – 11.30
<b>Kosten</b>	Trimester- und Jahresabos siehe Webseite <a href="http://www.pilateswellbalance.ch">www.pilateswellbalance.ch</a>
<b>Anmeldung</b>	online auf der Webseite <a href="http://www.pilateswellbalance.ch">www.pilateswellbalance.ch</a>
<b>Adresse</b>	WellBalance Loft Pilates Studio, Stallenrain 1, 4104 Oberwil
<b>Kursleitung</b>	Laura Reumer, Fabienne Graf, Nathalie Frossard, Tatiana Wüst

### Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

Ein Kurseinstieg in fortlaufende Gruppenkurse ist jederzeit möglich. Einzeleintritt CHF 28.--.  
Der Preis für das Trimester- oder Jahresabo wird entsprechend angepasst.