

# Pilates Mat

**Pilates Mat** - 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.

Pilates Studio WellBalance Loft, Stallenrain 1, 4104 Oberwil [www.pilateswellbalance.ch](http://www.pilateswellbalance.ch)



**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**

Anmeldung online: [www.pilateswellbalance.ch](http://www.pilateswellbalance.ch)