

## TRX & Pilates

Im Vordergrund von Pilates Training steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, das Training mit dem TRX Suspension Trainer aktiviert den ganzen Körper als funktionelle Einheit. Das intensive Training fördert die Rumpfstabilität ebenso, wie Koordination und Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Der Begriff Suspension Training bezieht sich auf eine Trainingsform, bei der man mit einem System von Seilen und Gurten, mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.



<b>Kursdaten</b>	2. Januar – 31. Dezember 2019		
<b>Zeit / Tag</b>	Montag:	07.30 – 08.20 TRX & Pilates	/ all level
	Montag:	17.30 - 18.30 TRX & Pilates	/ all level-beginner
	Mittwoch:	12.15 – 13.05 TRX & Pilates	/ all level
	Samstag:	09.15 - 10.15 TRX Suspension	/ all level-challenge

<b>Kosten</b>	Trimester- und Jahresabos siehe Webseite <a href="http://www.pilateswellbalance.ch">www.pilateswellbalance.ch</a> ( bei <b>Kursplan</b> oder <b>Aktuell</b> )
<b>Anmeldung</b>	online auf der Webseite
<b>Adresse</b>	WellBalance Loft Pilates Studio, Stallrain 1, 4104 Oberwil
<b>Kursleitung</b>	Laura Reumer, Fabienne Graf

### Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

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

Ein Workshop oder neuer Kurs in Planung findet ab 4 Anmeldungen statt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Workshop oder Kurs nicht durchgeführt und der Kursstart auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.