

Winter Fit - Pilates für Schneesportarten *Pilates for Ski and Snow Sports*

Fährst Du in kommenden Winter Ski oder Snowboard? Falls ja, dann haben wir das richtige Programm um Deinen Körper fit zu machen! Der Workshop für Ski-Kondition und Verletzungsprävention mit Andrea bereitet Dich mit gezielten Übungen für die Ski-Snowboardsaison vor. Um Verletzungen vorzubeugen, mehr Spass und Kraft auf der Piste zu haben, es ist wichtig und sinnvoll den Körper und vor allem die Muskeln an die Anforderungen im Schneesport vorzubereiten.



Kursdaten	2019	2020
	Freitag: 18.Okt. / 08.Nov. / 29. Nov. / 06. Dez. 2019	10. Jan. / 24. Jan. 2020
	Samstag: 02. Nov. / 09. Nov. / 30. Nov. / 14. Dez. 2019	11. Jan. / 25. Jan. 2020
Zeit / Tag	Freitag: 18.00 – 20.00	
	Samstag: 12.00 – 14.00	
Kosten	2 Std. CHF 60.--	
Anmeldung	Onlineauf Webseite: www.pilateswellbalance.ch / E-Mail: wellbalance@vtxnet.ch / sms: 079 457 89 11	
Adresse	WellBalance Loft Pilates Studio, Stallenrain 1 , 4104 Oberwil	
Kursleitung	Andrea Bally , Polestar Pilates zertifizierte Trainerin, Physiotherapeutin	

Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

Ein Workshop oder neuer Kurs in Planung findet ab 4 Anmeldungen statt. Anmeldung Schluss ist eine Woche vor dem Workshop. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Workshop oder Kurs nicht durchgeführt und der Kursstart auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.