

Yogilates

Die Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha- oder dem Ashtanga-Yoga werden kombiniert mit Übungen, die die Körpermitte, das Powerhouse, aktivieren. So vermittelt Yogilates bessere Körperwahrnehmung mit entspanntem Geist, und fördert die Beweglichkeit und Rumpfkraft. Durch die dynamischen Übungen, bei denen die Übungsfolgen schneller ablaufen als beim Yoga, aktiviert es zudem gleichzeitig den Kreislauf. Das fördert die Ausdauer und strafft die Figur. Geeignet für Anfänger und bereits geübte Teilnehmer.



- Kursdaten** ab 21. Februar – 31. Dezember 2019
- Tag / Zeit** Freitag: 07.15 – 08.05
- Kosten** **Kombi -10er Abo/** Early Bird & Lunch Fit (50 Min.) / **CHF 220.--**. Schauen Sie, bitte auf unsere Webseite bei **Aktuell**. Einzelstunde CHF 23.-- . Kompensation einer verpassten Lektion ist möglich. Trimester- und Jahres Abo nach Nachfrage.
- Adresse** WellBalance Loft Pilates Studio, Stallenrain 1, 4104 Oberwil
- Anmeldung** online auf Webseite www.pilateswellbalance.ch oder per **sms: 079 457 89 11**
- Kursleitung** Laura Reumer, zert. P. Yoga und Pilates Trainerin