
Pilates



Zeitgenössisches Pilates ist eine Trainingsmethode die durch gezielte Übungen dem Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Sie verbessert und fördert die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration.

Datum:	Ab Januar 2019
Zeit:	Jeweils wöchentlich (ausser Schulferien) Dienstag 19.15-20.15 Uhr Mittwoch 8.30-9.30 Uhr
Ort:	«Zumba-Studio» Wolfenschiessen
Kurskosten:	22.- im Abo 26.- pro Einzellektion (Krankenkassen anerkannt)
Kursleitung:	Luzia Niederberger
Anmeldung/Infos:	Luzia Niederberger 079 728 34 11 luzia@bewegungsfreiraum.net www.bewegungsfreiraum.net

