



Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Die Pilates Methode, nach Joseph Hubertus Pilates, ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet.

Im Zentrum aller Übungen ist das Training der Stützmuskulatur, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Mit bewussten und langsamen Bewegungen werden die Rumpfmuskulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend gekräftigt. Es werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein regelmässiges Training verhilft Ihnen zu einer besseren Körperwahrnehmung und führt zu einem angenehmen Wohlbefinden.



Kursort

Viviva Baar, Pavillon Bahnmatt
Bahnmatt 2
6340 Baar

Kurszeiten

Donnerstag 17.45–18.30 Uhr
Eintritt jederzeit möglich

Kurskosten (inkl. MwSt.)

CHF 19.00 pro Lektion

Kursleiterin

Volker Hafner

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zug
Sabrina Heyder
6300 Zug
Telefon 041 750 39 29
kurse.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg