



Pilates – Die Kraft aus der Mitte in Winterthur

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

Yogastudio Anahata
Technoparkstrasse 3
8406 Winterthur

Kurszeit

Einstiegskurs
Dienstag, 17.45–18.45 Uhr
ab 14. Mai 2019
Einstieg jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 19.00
Nichtmitglieder	CHF 22.00

Kursleiterin

Susanne Müller
Pilates-Lehrerin