



# Pilates mit Krafttraining für Männer

## in Zürich, Kreis 5

**Männer aufgepasst!** Krafttraining ist für einen vitalen Körper und Geist beste Medizin. Pilates für Männer ist ein ideales ganzheitliches Training, das die Körperkraft steigert, Konzentration und Vitalität fördert, die Körperwahrnehmung und Lebensqualität verbessert. Ohne Kraftgeräte, aber mit der Schwerkraft des eigenen Körpers, werden Rücken, Brust, Arme, Beine und die wichtigsten Muskelgruppen gefordert. Der Schwerpunkt liegt im Training der Stützmuskulatur, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Mit bewussten Bewegungen wird die Rumpfmuskulatur gezielt und gelenkschonend gekräftigt und vor allem die tief liegenden Muskeln angesprochen, die für eine stabile und gesunde Körperhaltung sorgen. Das kompetent angeleitete Training wird den Leistungsansprüchen jedes Einzelnen vollumfänglich gerecht. Ausprobieren!



### Kursort

Quartierzentrum Schütze  
Heinrichstrasse 238  
8005 Zürich

### Kurszeit

Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr  
Einstiegskurs  
14. November–19. Dezember 2019  
(Total 6 Lektionen)

### Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 19.00
Nichtmitglieder	CHF 22.00

### Kursleiterin

Leila Mostafa  
Pilates-Lehrerin

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!  
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

---

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

Rheumaliga Zürich  
Olivia Kaufmann und Sabrina Heyder  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
Telefon +41 44 405 45 55  
kurse.zh@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten  
Montag–Freitag  
08.30–11.45 Uhr  
13.30–16.30 Uhr  
nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten