

# Pilates für Läufer/Innen

## Wintertraining

Pilates eignet sich hervorragend als Ausgleichstraining zum Laufen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, bei gleichzeitiger Dehnung der kompletten Beinmuskulatur. Die Rumpfstabilität wird optimiert und das Verletzungsrisiko minimiert. Der Kurs richtet sich an alle Läufer/Innen, die einen sinnvollen Ausgleich für ihren Körper suchen.  
Es sind keine Pilates- Vorkenntnisse nötig.

**Kursstart**                      **Donnerstag 14.11.2019**  
**Zeit**                                **20.00 - 21.00 Uhr**  
**Ort**                                    **Yoga- Pilates- Studio, Kirplatz 1, Giswil**

### 12 Lektionen à 60 Minuten

14.11.19 / 21.11.19 / 28.11.19 / 05.12.19 / 12.12.19 / 19.12.19 /  
09.01.20 / 16.01.20 / 23.01.20 / 30.01.20 / 06.02.20 / 13.02.20

**Kosten**                              **Fr. 300.-** (Krankenkassen anerkannt)  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

### Informationen und Anmeldung:

Sonja Berwert  
Med. Masseurin EFA | Dipl. Pilatesinstructorin  
Telefon 041 675 16 46 | [info@samotherapie.ch](mailto:info@samotherapie.ch)  
[www.samotherapie.ch](http://www.samotherapie.ch)

