

# 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 12.11.2020**  
**Zeit**                                **20.00 - 21.00 Uhr**  
**Ort**                                 **Yoga- & Pilates- Studio, Kirplatz 1, Giswil**

### 11 Lektionen à 60 Minuten

12.11.20 / 19.11.20 / 26.11.20 / 03.12.20 / 10.12.20 / 17.12.20 /  
07.01.21 / 14.01.21 / 21.01.21 / 28.01.21 / 04.02.21 / Fasnacht

**Kosten**                            **Fr. 275.-** (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)

