

Pilates für Biker/Innen

Wintertraining

Pilates bietet eine perfekte Ergänzung zum Radfahren. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich wird die Beweglichkeit in Hüft-, Knie-, und Sprunggelenk, sowie die Stützleistung des Oberkörpers verbessert. Der Kurs richtet sich an alle Biker/Innen, die einen sinnvollen Ausgleich für ihren Körper suchen. Es sind keine Pilates- Vorkenntnisse nötig.

Kursstart Montag 09.11.2020
Zeit 20.00 - 21.00 Uhr
Ort Yoga- & Pilates- Studio, Kirplatz 1, Giswil

10 Lektionen à 60 Minuten

09.11.20 / 16.11.20 / 23.11.20 / 30.11.20 / 14.12.20 / 21.12.20 /
11.01.21 / 18.01.21 / 25.01.21 / 01.02.21 / Fasnacht

Kosten Fr. 250.- (Krankenkassen anerkannt)
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Informationen und Anmeldung:

Sonja Berwert
Med. Masseurin EFA | Dipl. Pilatesinstructorin
Telefon 041 675 16 46 | info@samotherapie.ch
www.samotherapie.ch

