

Pilates Wintertraining

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die Stütz Muskulatur, die sich in der Körpermitte rund um die Wirbelsäule befindet, angesprochen wird.

Faszien-Pilates: Faszien durchziehen als grosses Netzwerk den Körper von Kopf bis Fuss, stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Um die Elastizität der Faszien zu erhalten werden Pilates-Übungen durch spezifische Übungen für die Faszien ergänzt. Damit gleiten Muskeln und Organe harmonisch ohne schmerzhaft Verklebungen zu bilden. Faszien-Pilates stärkt die Körpermitte, hält den Körper und Geist flexibel und dehnt Verkürzungen.

Kursstart **Donnerstag 04.11.2021**
Zeit **20.00 - 21.00 Uhr**
Ort **Yoga- & Pilates- Studio, Kirplatz 1, Giswil**

18 Lektionen à 60 Minuten

04.11.21 / 11.11.21 / 18.11.21 / 25.11.21 / 02.12.21 / 09.12.21 /
16.12.21 / Weihnachtsferien / 06.01.22 / 13.01.22 / 20.01.22 /
27.01.22 / 03.02.22 / 10.02.22 / 17.02.22 / Fasnachtsferien /
10.03.22 / 17.03.22 / 24.03.22 / 31.03.22

Kosten **450.-** (Krankenkassen anerkannt)
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Es ist kein Zertifikat notwendig.

Informationen und Anmeldung:

Sonja Berwert
Med. Masseurin EFA | Dipl. Pilatesinstructorin
Telefon 078 745 53 73 | info@samotherapie.ch
www.samotherapie.ch

