

Freie Plätze im Pilates «Best Age»

Pilates ist eine großartige Form der Bewegung für Menschen **über 60 Jahre**. Es ist eine sanfte und effektive Methode, um die Muskeln zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und die Körperhaltung zu korrigieren. Pilates kann auch dazu beitragen, Gelenkschmerzen zu lindern, die Balance zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Alle Übungen werden sanft und langsam vermittelt und so kann auf individuelle Bedürfnisse noch besser eingegangen werden.

Mit regelmäßigem Training können auch Sie die Vorteile von Pilates genießen und Ihre Gesundheit und Fitness verbessern.

Wann: Freitag von 08.30-09.30Uhr
Wo: Yoga-Pilates-Studio, Kirchplatz 1, Giswil
Kosten: Fr.25.- / Lektion
Schnupperlektion ist gratis.
Ich bin Krankenkassen anerkannt.



Anmeldung: Sonja Berwert, Med. Masseurin EFA / Dipl. Pilatesinstructorin
041 675 16 46 / info@samotherapie.ch