



Schnupperkurs Pilates

Freitag, 24. Oktober und Dienstag, 28. Oktober 2014,
jeweils 19.00 – 20.00 Uhr
Primarschule Wittenbach, Singsaal Kronbühl,
Obstgartenstrasse 20, Wittenbach

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es werden alle Muskelgruppen angesprochen, auch der Beckenboden.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es stärkt die tiefliegenden Muskeln, womit die Körperhaltung verbessert wird. Zudem wird die Körperwahrnehmung geschult. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln gezielt trainiert und die Gelenke geschont werden.

Organisation: SGB-FSS Ostschweiz-Liechtenstein

Leitung: Andrea Lüthi, Kursleiterin

Bemerkung: Wenn möglich, in den 2 Stunden vor dem Kurs nichts mehr essen (Bauchübungen).

Es müssen beide Kursteile besucht werden!

Mitbringen: Bequeme Turnkleider und eine Matte oder ein Badetuch!

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2014

ost@sgb-fss.ch, Fax 044 315 50 47