

PILATES

Kurse in Wädenswil

Zeitgenössisches Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das mit langsamen, fließenden Bewegungen und gezielter Atmung den ganzen Körper trainiert und insbesondere auch die Tiefenmuskulatur stärkt.

Auf sanfte Art und Weise kräftigt diese Trainingsmethode die Muskeln, fördert die Körperwahrnehmung und verbessert Beweglichkeit und Haltung.

Durch den Fokus auf die Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur ist Pilates ein ideales Training für alle Altersklassen und Zielgruppen.

@Vulkan

Montag 9.00- 10.00 (ab 10. Mai 2021)

Stegstrasse 17, 8820 Wädenswil

Montag 16.30- 17.30 (ab 10. Mai 2021)

Montag 17.45- 18.45

@Atelier Livingroom

Mittwoch 9.00- 10.00 (ab 19. Mai 2021)

Oberdorfstrasse 16, 8820 Wädenswil

Mittwoch 10.15- 11.15 (ab 19. Mai 2021)

Preise: 10er-Abo 280.- (gültig 12 Wochen)

Einzellektionen 30.-

Online 25.-

Kursleitung: Franziska Brunner, Pilates-Instruktorin und Tanzpädagogin, Mitglied BGB

Informationen und Anmeldung: franziskapilates@gmail.com