

# PILATES @VULKAN

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 sanfter 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.

Das Training findet in kleinen Klassen mit maximal 5 Teilnehmerinnen statt.

**Kurszeiten:** Montag 09.00 - 10.00 Uhr

Montag 17.45 - 18.45 Uhr

Mittwoch 10.45 - 11.45 Uhr

**Kursort:** Tanzstudio Vulkan, Stegstrasse 17, 8820 Wädenswil

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

Einzellektionen 30.-

Online 25.-

Schnuppern gratis ( mit Anmeldung)

**Kursleitung:** Franziska Brunner, Pilates-Instruktorin und Tanzpädagogin

**Informationen und Anmeldung:** [franziskapilates@gmail.com](mailto:franziskapilates@gmail.com)