



PILATES FÜR EINSTEIGER

mit Linsey Volken

Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Der Fokus liegt im Stärken und Stabilisieren des Rumpfes, Beckenboden, Bauch und Rücken.

**Ab 3. April bis 5 Juni, mittwochs von 9 – 10 Uhr in der
Physio SPArtoS**

CHF 250 | CHF 220 für Mitglieder Physio SPArtoS

Weitere Informationen zum Kurs: www.physio-artos.ch

