

Pilates für Biker/Innen

Wintertraining

Pilates bietet eine perfekte Ergänzung zum Radfahren. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich wird die Beweglichkeit in Hüft-, Knie-, und Sprunggelenk, sowie die Stützleistung des Oberkörpers verbessert. Der Kurs richtet sich an alle Biker/Innen, die einen sinnvollen Ausgleich für ihren Körper suchen. Es sind keine Pilates- Vorkenntnisse nötig.

Kursstart Montag 11.11.2019
Zeit 20.00 - 21.00 Uhr
Ort Yoga- Pilates- Studio, Kirplatz 1, Giswil

12 Lektionen à 60 Minuten

11.11.19 / 18.11.19 / 25.11.19 / 02.12.19 / 09.12.19 / 16.12.19 /
06.01.20 / 13.01.20 / 20.01.20 / 27.01.20 / 03.02.20 / 10.02.20

Kosten Fr. 300.- (Krankenkassen anerkannt)
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Informationen und Anmeldung:

Sonja Berwert
Med. Masseurin EFA | Dipl. Pilatesinstructorin
Telefon 041 675 16 46 | info@samotherapie.ch
www.samotherapie.ch

