

Pilates

Pilates ist ein System von Körperübungen, welches das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellt. Diese Methode hat das Ziel Muskulatur, Gelenke und Beweglichkeit des Körpers zu stärken.

Egal wie alt Sie sind, Pilates wird auch Ihnen helfen: Korrektur der Körperhaltung, Verbesserung der Atemkapazität, Stärkung und Kontrolle der Muskulatur, Erhöhung der Flexibilität, Steigerung der Vitalität, Verminderung von Stress und Muskelschmerzen.

Es sind Anfängerinnen oder Frauen mit Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Datum	7 x jeweils am Mittwoch 20., 27. Oktober, 3., 10., 17., 24. November & 1. Dezember 2021
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Moosgasse 11, Boll
Kursleitung	Rhavina de Mello
Homepage	www.danca.ch
Kosten	M: CHF 112.00 V: CHF 126.00 A: CHF 140.00
Anz. Teilnehmer	mindestens 6 Personen
Anmelden bei	Pia Pereira Mobile 079 742 55 92 E-Mail pia.pereira@hotmail.com
Anmeldeschluss	20. September 2021
Besonderes	Bequeme Turnkleidung anziehen. Gymnastikmatten sind vorhanden.

