

PILATES

Jeweils montags, 17.45-18.45 Uhr,
Move Well Villmergen



MIT
YVONNE FREY



Infos und Anmeldung:
www.freyzyt.ch
dini@freyzyt.ch
079 476 02 61



Pilates, ist ein systematisches Ganzkörpertraining.

Zentral bei allen Übungen sind eine fokussierte Atmung und die Stabilisierung der Wirbelsäule durch gezielten Einsatz der tiefliegenden Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken und Beckenboden).

Dadurch wird die Wahrnehmung des Körpers, die Bewegungskoordination, die körperliche Stabilität und auch Mobilität verbessert.

Regelmässiges Pilatetraining kann einen positiven Einfluss auf ihre Haltung haben, kann ihre Leistung in ihrer praktizierten Sportart verbessern oder nach einer Therapie zu nachhaltiger Schmerzfreiheit beitragen.



Preise

60 Min 28 CHF

5er 130 CHF

10er 260 CHF

