

## PILATES GRUPPENTRAINING

<b>Montag:</b>	09.15 – 10.15 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr
<b>Dienstag:</b>	19.30 – 20.30 Uhr
<b>Mittwoch:</b>	09.15 – 10.15 Uhr
<b>Donnerstag:</b>	18.30 – 19.30 Uhr
<b>Freitag:</b>	09.15 – 10.15 Uhr

### KRANKENKASSEN ANERKANNT

Kurs findet ab 4 Personen statt.  
Einstieg jederzeit möglich.

### Preise:

10er Abo	CHF 180.00 (3 Mte)
20er Abo	CHF 340.00 (6 Mte)
Einzeleintritt	CHF 20.00
Personal	CHF 40.00 (30 Min)

### Ziel des Pilates Trainings

- Rücken- und Bauchmuskulatur wird gekräftigt
- Körperhaltung wird verbessert
- Koordination wird gefördert
- Rückenbeschwerden werden vorgebeugt
- Besseres Körpergefühl
- Beckenboden wird trainiert
- Atemtraining
- Faszientraining

**Pilates ist für jedermann/-frau, ob alt oder jung,  
Sportler oder Bewegungsmuffel!**



### Anmeldung:

Astrid Kreienbühl  
Kreuzmattweg 1  
8916 Jonen  
076 585 64 72  
info@fittreffpoint.ch