

the link.

zentrum für  
tanz.  
kultur.  
gesundheit.



Fortlaufender  
Kurs

# PILATES

**Dienstag,**  
**09.00 - 10.00 Uhr,**  
**Kinderhüte möglich**

**Kosten**  
pro Quartal  
CHF 190.00

**Kursleitung**  
Katrin Baumgartner

**Kontakt**  
the link  
Bernstrasse 41  
3303 Jegenstorf  
+41 (0)31 762 03 03

[www.the-link.ch](http://www.the-link.ch)  
[info@the-link.ch](mailto:info@the-link.ch)

*the link*  
*bewegend.*  
*inspirierend.*  
*gesund.*

**Möchtest du das systematische Körpertraining – übrigens erfunden und entwickelt durch Joseph H. Pilates – kennenlernen? Suchst du ein Training, welches den Körper und den Geist fordert?**

**Dann bist du hier richtig!**

Durch das Training der Tiefenmuskulatur des Rumpfes wird das Kraftzentrum aktiviert, eine bessere Haltung gefördert und die Bewegungsfreiheit vergrössert. Angestrebt wird nicht nur die Stärkung der Muskulatur, sondern auch eine erhöhte Körperwahrnehmung, Balance, Flexibilität, Kondition und Bewegungskoordination. Daher wird die Methode auch oft als Basis-Trainingsmethode für diverse Sportarten verwendet.

Gerade in unserer heutigen Gesellschaft und Arbeitswelt, bei der wir häufig sitzenden Tätigkeiten nachgehen, verkümmert die Rumpfmuskulatur. Häufig entstehen daraus Rücken-, Nacken- oder Gelenkproblematiken.

In diesem Kurs wird speziell auf diese Problematik eingegangen.