



**Fortlaufender  
Kurs**

**Mittwoch,  
20.15 – 21.15 Uhr**

**Kosten**  
pro Quartal  
CHF 190.00

**Kursleitung**  
Rolf Ackermann

**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.*

## **PILATES MITTELSTUFE**

**Hast du schon Erfahrung mit dem systematischen Körpertraining von Joseph H. Pilates ? Bist du aus der Umgebung und suchst 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.

In diesen Klassen sind fortgeschrittenere TeilnehmerInnen, und es wird mit weiterführenden Übungen gearbeitet. In den Stunden werden Kleingeräte miteinbezogen, ebenso Faszientechniken.

Melde dich an für ein kostenloses Probentraining, wir freuen uns auf dich.

**\*Anmeldungen für ein Probentraining entweder per email ([info@the-link.ch](mailto:info@the-link.ch)) oder telefonisch auf 031 762 03 03.**