the link.
zentrum für
tanz.
kultur.
gesundheit.

Fortlaufender Kurs

PILATES FÜR Ü65

Mittwoch,
10.15 – 11.15 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
info@the-link.ch

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 werden die Übungen auf die Bedürfnisse und Umstände von älteren Personen abgestimmt und angepasst. In den Stunden werden Kleingeräte miteinbezogen, ebenso Faszientechniken.

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

the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.

Anmeldungen für ein Probentraining entweder per email (info@the-link.ch) oder telefonisch auf 031 762 03 03.