

PILATES

WAS IST PILATES:

Pilates ist ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens. Damit wird eine Stabilisierung der Wirbelsäule und Verbesserung der Haltung erreicht.

WIESO BEI UNS:

Die Kurse werden von ausgebildeten Physiotherapeutinnen unterrichtet. Unsere Gruppengrößen sind so begrenzt, dass gezielt auf jede/n Teilnehmer/in eingegangen werden kann. Die Trainingsqualität und der damit verbundene Erfolg werden dadurch optimiert.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

• Wann:

Montag

- Kurs 1: 08.30 – 09.25 Uhr **FREIE PLÄTZE**
- Kurs 2: 10.00 – 10.55 Uhr **FREIE PLÄTZE**

Dienstag

- Kurs 3: 08.30 – 09.25 Uhr **FREIE PLÄTZE**
- Kurs 4: 18.00 – 18.55 Uhr **AUSGEBUCHT**
- Kurs 5: 19.00 – 19.55 Uhr **FREIE PLÄTZE**

Mittwoch

- Kurs 6: 18.00 – 18.55 Uhr **AUSGEBUCHT**
- Kurs 7: 19.00 – 19.55 Uhr **FREIE PLÄTZE**

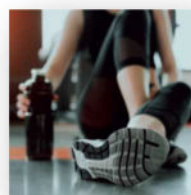
• Kosten: *(viele Krankenkassen (Zusatzversicherung) beteiligen sich an den Kosten)*

- 12er Abonnement CHF 269.—
- 24er Abonnement CHF 509.—
- Jahresabonnement CHF 749.—

→ bei erstmaligem Abschluss eines Abonnements erhalten Sie **KOSTENLOS** eine Einzel-Einführungslektion von 30 Minuten!

• Unterbrüche Kurs (Schulferien Unterstufe Langnau):

- 06.07.2024 – 11.08.2024 (Sommerferien)
- 21.09.2024 – 13.10.2024 (Herbstferien)
- 21.12.2024 – 05.01.2025 (Winterferien)
- 08.02.2025 – 16.02.2025 (Sportferien)
- 05.04.2025 – 27.04.2025 (Frühlingsferien)



INFOS UND ANMELDUNG UNTER

Telefon 034 402 75 75 oder unter E-Mail info@physiokipfer.ch