



## **Pilates**

Die Pilates Methode basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung.

Pilates Training beinhaltet gezielte Kräftigung des Körperzentrums, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine aufrechte Körperhaltung.

Das Pilates Training findet jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 10. 00 Uhr in der Zelglihalle in Landschlacht statt.

**Dorfverein Mitglieder: Fr. 12.00 pro Stunde**

**Nichtmitglieder: Fr. 15.00 pro Stunde**

**Gratis Probetraining**

**Auskunft und Anmeldung:**

**Karin Föll**

**Tel. 071 695 11 56**

**[foell@bluewin.ch](mailto:foell@bluewin.ch)**

**[www.karin-foell.ch](http://www.karin-foell.ch)**