



3047 im Frühling

Ganzkörpertraining mit Pilates – im März

Pilates - Training für Körper und Geist

Ort: Aula Unterstufe, Bremgarten
Tag: immer Mittwoch
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 5. + 12. + 19. + 26. März 2025
Kursleiterin: Sabina Geissbühler-Strupler
Eidg. dipl. Turn-/Sportlehrerin, Pilates Lehrerin

Pilates ist für Personen aller Altersstufen geeignet.
Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Aktivierung und Kräftigung des sogenannten Powerhouse, der tiefliegenden Muskelschichten in Bauch, Rücken und Beckenboden.
Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zu einem verbesserten Bewegungs- und Körpergefühl und zu Stressabbau.



Kurskosten: Fr. 40.- für 4 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 15 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

Anmeldung bis spätestens am 15. Februar 2025
auf der Website www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin