

Pilates - Basics

Kleingruppe



Dieser Kurs ist optimal für EinsteigerInnen und zur Auffrischung der Pilates-Grundlagen. Wir achten auf korrekte Ausführungen und gestalten das Training so, dass der Körper auch im Alltag davon profitieren kann. Optimal für Haltung, Rücken, Kraft und Beweglichkeit im ganzen Körper.

Daten:	Samstag, 26.8. – 30.09.23
Kurszeit:	9.30h – 10.30h
Kosten:	Fr. 150.- / 6 Lektionen Beiträge von der Krankenkassenzusatzvers. möglich
Kursleitung:	Jeannette Spross
Kursort:	D11- Raum für Bewegung Dachsen

Anmeldung:

 **D11** Raum für Bewegung

Jeannette Spross, dipl Bewegungspädagogin, Personal FitnessTrainerin, Geburtsvorbereiterin
Rheinauerweg 1 , 8447 Dachsen, Tel.: 052 659 50 79 info@d11.ch www.d11.ch