

Pilates-Basic - Kurs:

Um die Pilates-Methode kennenzulernen oder als optimalen Einstieg in die Pilates – Kurse bei Wantalunga, empfehlen wir den Besuch eines Basic – Kurses oder 3 Personal - Trainings.

Achtsam führen wir dich in die Pilates-Methode ein. Du lernst bewusst die Pilates-Atmung einzusetzen, die Tiefenmuskulatur zu aktivieren und die Bewegungen mit grösster Achtsamkeit auszuführen.

Der nächste Einführungskurs findet am Donnerstag 7. März 2019 von 19:15 – 21:15 Uhr statt.

Mitnehmen: Trainingskleider und ein Frotteetuch
Anmeldungen: Nehmen wir gerne bis am 2. März entgegen
Kosten: CHF 45.-



Isabella Geisser, Janine Geisser
Zertifizierte Pilates-Lehrerin, in zeitgenössischem Pilates *art of motion* contemporary movement education®

Wantalunga
Bahnhofstrasse 22
9242 Oberuzwil

Tel. 079 364 71 12 info@wantalunga.ch
www.wantalunga.ch

