

# 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.

## Termin auf Anfrage.

**Mitnehmen:** Trainingskleider und ein Frotteetuch  
**Dauer:** 2 Stunden  
**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](http://www.wantalunga.ch)

