

## Pilates Fit

*Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Primär werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert.*

Die Übungen im Pilates zielen darauf ab, die tiefliegenden Muskeln rund um die Körpermitte gezielt zu stärken. Durch diese Trainingsform verbessern wir mit kontrollierten Bewegungen die Körperkraft, Flexibilität und Haltung. Mit Hilfe von Konzentration werden Körper und Geist in Harmonie gebracht.

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8645 Rapperswil-Jona
<b>Wann:</b>	<b>Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich (siehe unten)
<b>Kosten:</b>	10er Abo: CHF 250.00 (CHF 200.00 für Studierende) Einzellektion: CHF 30.00
<b>Teilnehmer:</b>	Jeder ist willkommen!
<b>Mitnehmen:</b>	Sportbekleidung
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers
<b>Weiteres:</b>	Mindestteilnehmer 4

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Milada Cenova

Zertifizierte Pilates Trainerin

[rapperswil@medaction.com](mailto:rapperswil@medaction.com)

+41 55 505 21 21

