# Pilates by Tatiana

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Ziel dieses Trainings ist es, Körper und Geist zu verbinden, die Muskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Die Pilates-Methode legt einen besonderen Fokus auf die Stabilisierung des sogenannten "Powerhouse", das den Bereich von Bauch, Beckenboden und unterem Rücken umfasst.

Es ist mir eine Freude, dich während des Pilatestrainings anhand der 6 Pilatesprinzipien "Atmung-Zentrierung-Kontrolle-Konzentration-Präzision und Bewegungsfluss, zu begleiten.

| | |
|---|---|
| **Wo:** | MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse)<br>Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil |
| **Zeit:** | **Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr**<br>**Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr** |
| **Anmeldung:** | Erforderlich (siehe unten) |
| **Kosten:** | 10er Abo CHF 250.-<br>Einzellektion CHF 30.- |
| **Teilnehmer:** | alle Level |
| **Voraussetzungen:** | keine, Anfänger und Fortgeschrittene willkommen |
| **Mitnehmen:** | Sportbekleidung, Tuch für die Matte |
| **Bezahlung:** | Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten |
| **Versicherung:** | Ist Sache des Teilnehmers |

**Kursleitung, Anmeldung und Infos:**

Tatiana Iannone
Mobile: 078 718 49 43
Mail: info@ti-pilates.ch
URL : www.ti-pilates.ch

tatiana iannone pilates