

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 Pilatetrainings anhand der 6 Pilatesprinzipien Atmung-Zentrierung-Kontrolle-Konzentration-Präzision und Bewegungsfluss, zu begleiten.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Zeit:	Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	10er Abo CHF 250.- 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-pilatesyoga.ch

URL : www.ti-pilatesyoga.ch

