



## Newsletter V antriebskraft.ch – bewegung pur

23. Juli 2018

### *Pilates für Anfänger und jedes Alter*

Im September 2018 starten zwei Kleingruppen (3-5 TeilnehmerInnen) mit Pilates für Anfänger für jedes Alter. Trainiert wird im antriebskraft.ch - bewegung pur - Studio in Oberrohrdorf-Staretschwil im Büntenquartier 13. Pilates ist ein Ganzkörpertraining welches die Tiefenmuskulatur im Fokus hat. Trainiert wird auf der Matte. Um die Übungen zu verstärken kommen verschieden kleine Trainingsgeräte zum Einsatz. Ziel ist es die Muskulatur zu verlängern und zu kräftigen, die Wirbelsäule aufzurichten und das Zentrum (Becken) zu aktivieren und wahr zu nehmen.

### **Jeweils montags von 9.15h - 10.15h oder 10.30h - 11.30h in Oberrohrdorf**

Der Kurs dauert ein halbes Jahr und wird bei Nachfrage gerne weitergeführt.  
Die Kosten sind CHF 400.00

Anmeldungen und Informationen dazu unter:  
sibylle@antriebskraft.ch oder 076 786 65 70