



# PILATES FÜR ECHETE KERLE

Hier geht es um mehr Körpergefühl und Wohlbefinden. Das Training beinhaltet Übungen, welche die Beweglichkeit und Kraft fördern.

Alltagsbedingten Verkürzungen wird entgegengewirkt, die Körperhaltung verbessert und die Körpermitte gestärkt. Sie haben weniger Beschwerden, Beeinträchtigungen und werden leistungsfähiger.

WEITER SIEHE RÜCKSEITE

**KURSBEGINN: DONNERSTAG, 20.10.22 UM 19 UHR**

DAUER: 55 MIN, 18 X

KOSTEN: CHF 450,- (TWINT ODER EZ SCHEIN)

**ANMELDUNG JETZT IN DER PRAXIS PHYSIOREMOVE**

TEL: 062 843 01 42

EMAIL: [PHYSIOREMOVE@BLUEWIN.CH](mailto:PHYSIOREMOVE@BLUEWIN.CH)

ICH FREUE MICH!

