

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die für jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet ist. Regelmässiges Training fördert bewusste Atmung, gute Balance und Kondition, verbessert die Körperhaltung die Ausdauer und erhält die Gelenke flexibel.

Datum	jeweils Montag
Zeit	14.00 bis 15.00 Uhr und 15.15 – 16.15 Uhr Teilnehmerzahl beschränkt: pro Kurs max. 8 Personen
Ort	Dachraum Schulhaus Richigen
Mitbringen	Mätteli
Leitung	Andrea Grossschmidt, Pilatetrainerin
Kurskosten	Fr. 11.— pro Person/Lektion (Wird quartalsweise pauschal bezahlt)



Anmeldung an: Sandra Binggeli, Richigengrabenweg 208, 3078 Richigen
Tel. 031 832 42 71 oder Mail: binggeli.sandra@bluewin.ch

Anmeldetalon für den Pilateskurs in Richigen

Name, Vorname:.....

Adresse:..... . Tel.