

Floatpilates



Floatpilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Die Muskulatur wird sowohl gestärkt als auch gedehnt, der Körper gestrafft, Rumpfstabilisation, Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Körperhaltung wird verbessert.

In Kombination mit dem Training auf dem Board fördert es die Verbesserung des Gleichgewichtssinnes, der Körperhaltung und der Tiefenwahrnehmung im Sport und Alltag.

Daten:

Quartalskurs à 8 Lektionen

Start Montag, 30. Okt. 17 14.00h-14.45h

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 beschränkt.

Kurskosten:

Quartals-Gruppenkurs

190.- inkl. Hallenbadeintritt

130.- für Abobesitzer

Kursort:

Hallenbad 28°

Anmeldung:

Kassa Thermalquellen Brigerbad.

thermalquellen@brigerbad.ch 027/948 48 48

Information

Cathi Walden

Verantwortliche Schwimmschule und Schwimmleiterin

cathi.walden@brigerbad.ch 078/814 94 94