

Pilates



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

Kursform: Quartalskurs, 8 Lektionen
Kurstage: Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Dauer: 60 Min.

Kurskosten:

Quartal: 130 CHF
Semester: 200 CHF
10er Abo: 180 CHF (gültig 1 Jahr)

Anmeldung:

Kassa Thermalquellen Brigerbad
thermalquellen@brigerbad.ch
+41 (0)27 948 48 48

Auskunft:

Jocelyne Lorenz
+41 (0)79 272 50 80