

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 Verbesserungen der intramuskulären Koordination.

Daten:	Quartalskurse, 8 Lektionen Die Teilnehmerzahl ist auf 7 beschränkt
Kurstage:	Montag, 09.30 - 10.15 Uhr / 10.15 - 11.00 Uhr
Dauer:	45 Min.
Kurskosten:	
Quartals-Gruppenkurs:	190 CHF inkl. Hallenbadeintritt 130 CHF für Abobesitzer
Kursort:	Hallenbad 28°

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

Information: Cathi Walden
Verantwortliche Schwimmschule und Schwimmleiterin
cathi.walden@brigerbad.ch, +41 (0)78 814 94 94