

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.

Daten: Quartalskurs, 8 Lektionen
Kurstage: Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ab Montag 4. Februar 2019
Dauer: 60 Min.

Kurskosten: Quartal: 130 CHF
Semester: 200 CHF

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

Information: Denise Imboden
+41 (0)79 775 03 30