

Pilates

1. Quartal 2012 Uster

Kurs 1:	Dienstag:	8:00 - 9:00	10. Januar – 10. April (ohne 21. 2 und 28.2.)
Kurs 2:	Dienstag:	9:10 -10:10	10. Januar – 10. April (ohne 21. 2 und 28.2.)
Kurs 3:	Mittwoch:	19:00 -20:00	11. Januar – 11. April (ohne 22. 2 und 29.2.)
Kurs 4:	Mittwoch:	20:15- 21:15	11. Januar – 11. April (ohne 22. 2 und 29.2.)

Kurse in Kleingruppen: Dienstag 7.45 und 10:15, nach Absprache

Kursort: Kurslokal wellnES, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster (neben Migros West, SportXX)
3 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Uster, 15 min von ZH HB mit S5 und S15

Egal welcher Trainingszustand, Alter, Handicap: Pilates ist für Frau und Mann. Über die Bildsprache gelingt die Ansteuerung der gewünschten Muskulatur bis tief in den Rumpf, wo andere Methoden kaum greifen. Über die unterstützende Atmung wird das Zusammenspiel von Zwerchfell, Beckenboden und Bauchmuskulatur physiologisch optimal genutzt, Wirbelsäule und Schultergürtel werden dadurch mobilisiert. Über die unglaubliche Übungsvielfalt resultiert ein facettenreiches Ganzkörpertraining, das auch die Problemzonen gezielt trainieren lässt

Auswirkungen:

- Bessere und bewusste Atmung
- Erlernen der physiologisch richtigen Haltung (Ausstrahlung!)
- Kraftvolle Körpermitte und gestärkter Beckenboden
- Bewegliche Gelenke
- Entspannter organisierter Schultergürtel
- Verbesserung der Bewegungslänge und –weite
- Schlanke lange Muskeln
- Gestraffte Problemzonen.



Leitung: Alice Born, Pilates-Trainerin,

Kosten: 12 Lektionen: Fr. 270. –

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn bei
Esther Seitz
Mob: 076 502 33 27
es@welln-es.ch