

Pilates

Folgekurs

Die Pilates-Methode ist ein *ganzheitliches Körpertraining*, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

Pilates eignet sich sehr gut für Senioren und ältere Menschen, fördert insgesamt die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke, kann altersbedingtem Muskelschwund vorbeugen, Osteoporose reduzieren, das Immunsystem stärken und die Atemfunktion verbessern.

Besonderheit:

Damit wir unsere Kursleiterin Karin auch im Liegen gut verstehen, setzen wir unsere mobile Höranlage ein.

Leitung:	Karin Albrecht, ausgebildete Pilates und Yoga Lehrerin
Kursdaten:	ab Mittwoch, 7. September, 2022, 10 mal
Wann:	jeweils um 9:45 Uhr, wöchentlich je 1 Stunde
Wo:	in der Sebastian Kapelle in Baden (neben kath. Kirche)
Kurskosten:	Fr. 150.– für 10 Lektionen
Mitbringen:	1 Mätteli (zum darauf liegen), bequeme Kleidung.
Anmeldung:	vor dem 25. August 2022

Anmeldung und Auskünfte:

Monica Varghaiyan	Telefon: 079 742 63 70
Baldingerstrasse 2	oder am besten:
5332 Rekingen	monica.varghaiyan@proaudito-baden.ch

Auch Neueinsteigerinnen und Männer sind willkommen!