



Yogalates

Nimm das Beste aus Yoga und Pilates und Du hast eine Übungsform, die Dir zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und damit zu mehr Wohlbefinden verhilft.

Die Yoga Übungen fördern die Beweglichkeit, und das Gleichgewicht.

Die Pilates Übungen stärken vor allem die Muskulatur des Rumpfes. Damit erreichst Du eine starke Körpermitte, auf die die Pilates Lehre grossen Wert legt, oder wie Joseph Pilates sagte:



*„Nach 10 Stunden fühlst du dich besser.
Nach 20 Stunden siehst du besser aus.
Nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.“*

Kursleitung:	Margret Biner, Schmitten
Ort:	Gymnastikraum (Gwatt Turnhalle) Schmitten
Daten/Zeit:	jeweils freitags, 08.30 – 09.30 Uhr ab 15. September 2023
Preis:	CHF 192.– (für 24 Lektionen)
Auskunft und Anmeldung:	Margret Biner, 079 503 09 12 margret.biner@hotmail.ch

(Sonderkurse können ohne Vereinszugehörigkeit besucht werden.)