



NEU IM SPORTFELD GRÜNDENMOOS

PILATES MIT ALEXANDRA KRÜSI

Bewegungslehre für dein Ganzkörpertraining.

„Wenn Geist und Körper sich über die Atmung verbinden, wenn du den Ablauf fühlst, statt zu denken, dann – und erst dann – kannst du erleben was es bedeutet im Fluss zu sein: Das Herz öffnet sich und ergiesst sich in den Körper. Der Seele wachsen Flügel.“

Luzia Nirmala Schmidt

Als Kombination von gezielten Bewegungsabläufen und darauf abgestimmter Atemtechnik, sowie einer bewussten Wahrnehmung der körperlichen Vorgänge während der Übungen verhilft Pilates zu einer verbesserten Körperhaltung, einer harmonischen Figur und allgemeinem Wohlbefinden.

Lektionen	Dienstag's	19.30 bis 20.30 Uhr	freie Plätze
	Donnerstag's	8.30 bis 9.30 Uhr 9.45 bis 10.45 Uhr (Pilates 70+) 18.30 bis 19.30	freie Plätze freie Plätze ausgebucht

Ich freue mich, dich bei einer unverbindlichen Schnupperlektion kennen zu lernen.

Anmeldung unter

info@fit-beauty.ch oder
076 240 00 92

Weitere Informationen: fit-beauty.ch

fit&beauty
pilates