

# Pilates

- Beschreibung:** Pilates ist eine ganzheitliche, sanfte Trainingsmethode zur Kräftigung und Dehnung des Körpers, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle bei allen Übungen, wodurch Pilates ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt. Körperwahrnehmung und Wohlbefinden werden verbessert, und nach einiger Zeit wird diese kontrollierte und vorteilhafte Art sich zu bewegen in den Alltag mitgenommen. Du wirst erstaunt sein wieviel Spass es macht deinen Körper neu zu entdecken.
- Inhalt:** Durch die Ansteuerung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit unsere Kraftmitte (Powerhouse) aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.
- Voraussetzung:** Pilates eignet sich für Menschen jeden Alters
- Mitnehmen:** Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Kissen oder kl. Handtuch, Wasser
- Datum:** Mittwoch, 13., 20., 27. August, 3., 10., 17., 24. September 2025 (7x)  
👉 auch als Teilkurs buchbar, Teilnehmerzahl begrenzt
- Zeit/Dauer:** 19.00 – 20.00 Uhr
- Preis:** Fr. 210.00 vor Kursbeginn (nach erfolgter Anmeldung wird eine Kursbestätigung mit den Bankangaben zugemailt)
- Kursort:** Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach  
(ehem. Café Leutwyler, Eingang hinten)
- Anmeldeschluss** bis 06.08.2025 an [andrea.holler@icloud.com](mailto:andrea.holler@icloud.com) oder 079 447 06 68
- Veranstalter/in:** Andrea Van der Muren, Ehrendingen, Dipl. Pilates-Trainerin / Spiraldynamik Lehrgang Basic

