

Pilates

Physio Coach bietet einen physiotherapeutisch geführten Pilates Kurs. Durch dieses Training mit dem eigenen Körpergewicht stärken Sie Ihren Rumpf und die Beckenbodenmuskulatur. Pilates weist einen positiven Effekt für die Aufrichtung und den Schutz der Wirbelsäule auf. Dieser Kurs eignet sich besonders gut bei Rückenbeschwerden oder um diese Vorzubeugen.

Angebot	Preise	Kurs
Einzelktion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzelktion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs 12 Lektionen (max. 6 Teilnehmer)	350.-	Freitags 08:30 – 09:30 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr Montags 17:00 – 18:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

Mit einem aufbauenden Kurs von 12 Lektionen bietet Physio Coach ein sanftes Ganzkörpertraining.

Sichern Sie sich Ihren Trainingsplatz:

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch