

Durch das grosse Interesse an dem Pilates-Training von Mai bis Juli und der Motivation von Miriam, freuen wir uns, euch ein weiteres Training anbieten zu können.

# Pilates

Dieses systematische Ganzkörpertraining ist für Frau und Mann jeden Alters geeignet. Der Fokus liegt auf der tiefen Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Mit Pilates verbessern wir nachhaltig unser Körpergefühl im Alltag, unsere Beweglichkeit, Körperhaltung und unsere Kraftausdauer. Die Wirbelsäule wird entlastet, wir werden fitter und beugen Rückenschmerzen und anderen Beschwerden vor.

Die Übungen werden den Niveaus der Teilnehmenden angepasst - du profitierst als EinsteigerIn ebenso von dieser Trainingsart wie als LeistungssportlerIn.

**Kursstart:** Mittwoch, 20. Oktober 2021  
**Kursende:** Mittwoch, 22. Dezember 2021

10 Lektionen, jeweils von **19.00h bis 20.00h** in der **Turnhalle Ruedismatt**.

**Kosten für den ganzen Kurs:**

Aktivmitglieder Sportverein Krauchthal:	gratis
Passivmitglieder Sportverein Krauchthal:	CHF 35.-
Nichtmitglieder:	CHF 70.-

Anmeldung bis Montag, 11. Oktober 2021 an und weitere Auskünfte bei: Miriam Ledermann, 079 580 68 65 oder [ledermann.miriam@gmail.com](mailto:ledermann.miriam@gmail.com)

Mitbringen: grosses Tüchli und bequeme, stretchige Trainingskleidung. Wir trainieren in Socken oder barfuss.

Miriam Ledermann freut sich auf dich!

