

## 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
Einzellektion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzellektion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs 12 Lektionen (max. 5 Teilnehmer)	350.-	Donnerstags 17.00 – 19.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr  Freitags 08.30 – 9.30 Uhr  (Einstieg jederzeit möglich)

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

Dieser Gruppenkurs unterliegt einem Schutzkonzept, welches den Regeln des BAGs entspricht.

**Sichern Sie sich Ihren Trainingsplatz:**

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch