

## Aqua Pilates mit Yoga und Ai- Chi Elementen

Bei 33°C warmen Wasser, kraftvoll arbeiten und die Schwerelosigkeit geniessen.

Was ist Pilates?

Die Methode nach Pilates trainiert den Körper *von Innen nach Aussen*. Zentral ist eine *Stabilisierung des Beckens*, gefolgt von einer *idealen Ausrichtung der Gelenke* im ganzen Körper. Dies führt zu einer *verbesserten Haltung und Körperausrichtung*

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperliche Leistungsfähigkeit *mehr Rumpfstabilität und Beweglichkeit* verleiht.

Keine Rückenschmerzen

Starke Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur

Optimale Koordination und Konzentration

Belebung und Erfrischung des Geistes

Gute Haltung Kräftiger Beckenboden

Verbesserte Körperwahrnehmung



Bessere Konzentrationsfähigkeit

Mehr Flexibilität

Bewusste Atmung

Stressabbau

Allroundfitness

**Einmalige Schnupperlektion am Mittwoch den 2. April  
17:15 Uhr – 18:00 Uhr im Reussparkbad, Gnadental**

**Anmeldung bitte telefonisch**

**Kursbeginn:**

**Mittwoch 16. April 2008 ; 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr bis 2. Juli 2008.**

Der Kurs umfasst 11 Lektionen à Fr. 18.- inkl. Badeintritt. Total Fr. 198.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer, es wird jede Haftung abgelehnt.

Folgekurs Herbst bis Winter; Daten folgen noch.

Die Bezahlung bitte mitbringen bei Kursbeginn.

Freue mich auf die gemeinsamen Sportlichen Stunden.

Aqua Instruktorin ( Qualitop anerkannt )

Mascha Briner

Reussblickstrasse 24

5621 Zufikon

Tel. Privat: 056 633 02 69

E-Mail: [briner.mascha@tiscali.ch](mailto:briner.mascha@tiscali.ch)