



**MULTIPULS PILATES**  
TU DEINEM RÜCKEN ETWAS GUTES

# MULTIPULS PILATES

## TU DEINEM RÜCKEN ETWAS GUTES

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode für Deinen Körper. Wir trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken unseren Rücken und verbessern die Haltung. Die Atmung spielt dabei ebenfalls eine wichtige Rolle. Zudem gibt es interessante Inputs zu Deinem Beckenboden.

**Immer dienstags, 19. August bis 11. November**  
**von 18.00 bis 19.00 Uhr im KIO** (Matte vorhanden)

**Immer mittwochs, 20. August bis 12. November**  
**von 8.30 bis 9.30 Uhr im Quartierzentrum Lerchenfeld**  
(bitte eigene Matte mitbringen)

**Orte:** **Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland**  
Uttigenstrasse 3, 3600 Thun  
**Quartierzentrum Lerchenfeld**  
Lerchenfeldstrasse 34a, 3603 Thun

**Kosten:** 10 Lektionen für 50 Franken  
Die Anmeldung ist verbindlich und kann nicht storniert werden. Wer eine KulturLegi besitzt, erhält Reduktion.

**Anmeldung:** Daniela Jäggi: 079 176 07 61  
oder [daniela.jaeggi@thun.ch](mailto:daniela.jaeggi@thun.ch)

Während der Schulferien findet kein Pilates statt.

Mehr Informationen zum Kompetenzzentrum  
Integration Thun-Oberland unter **[thun.ch/kio](https://thun.ch/kio)**