



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. Matten sind vorhanden.

**Immer dienstags, 20. August bis 19. November 2024
jeweils 18 bis 19 Uhr**

Ort: Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland,
Uttigenstrasse 3, 3600 Thun

Kosten: 10 Lektionen für Fr. 50.-
Die Bezahlung der Kurskosten erfolgt nach der Anmeldung per Rechnung. 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

Während der Schulferien findet kein Pilates statt.

Mehr Informationen zum Kompetenzzentrum
Integration Thun-Oberland unter thun.ch/kio