



Pilates – starke Mitte

Kursbeschreibung	In diesem Kurs wird der Fokus auf die Rumpfstabilisation gelegt. Dazu gehören Kräftigungsübungen des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur als auch mobilisierende Übungen für Brustkorb und Hüftgelenke.
Kursleitung	Claudia Matter , Physiotherapeutin und Pilates-Instruktorin
Datum	Donnerstag, 8. Januar 2026 bis 12. Februar 2026 der Kurs findet 6x statt und dauert rund eine Stunde
Zeit	19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Mehrzweckgebäude Kirchstrasse 10, Wichtrach Kursraum Dachgeschoss
Mitbringen	Mätteli, bequeme Kleider, Frotteetuch und etwas zu Trinken
Teilnehmerzahl	max. 7 Personen
Kosten	Fr. 120.– Mitglieder / Nichtmitglieder Fr. 140.– Barzahlung oder per Twint direkt an Kursleitung
Anmelden	bis 1. Januar 2026, bei Chantal Homberger, 079 261 97 78 Kursanmeldungen sind verbindlich! Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss oder Nichterscheinen wird die Hälfte der Kurskosten verrechnet. Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.



**QR-Code mit Handykamera fotografieren
und direkt anmelden.**