



**physiotherapie  
reinach** [www.physios.ch](http://www.physios.ch)

# Pilates

Neu ab 17.10.2022

Montag 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

## 3-Monate Abo

12 Lektionen für Fr. 250.-

Probelektion für Fr. 25.-

## Ziele:

- gesunde Körperhaltung
- Körperwahrnehmung und Wohlbefinden stärken
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur & Beckenbodentraining
- Stressbewältigung
- Ganzkörpertraining
- Ausgleich zum Alltag
- dynamische Stabilität für optimale Belastung der Wirbelsäule

