

# Pilates 10 Jahre Jubiläum

25. Juni 2022

von 10.00 bis 15.00 Uhr

Kommen Sie vorbei und tauchen Sie ein  
in die Welt des Pilates.



## Unser Angebot:

- **Kann ich meinen Beckenboden wahrnehmen?**  
Testen Sie Ihr Können mit unserem Beckenbodengerät und vergewissern Sie sich, ob Sie den Beckenboden korrekt an- und auch entspannen können.
- **Kann ich mich in einer korrekten und rüchenschonenden Lage platzieren und diese Position bei Übungen beibehalten?**  
Testen Sie dies mit unserem «Stabilizer»-Gerät. Das Bewusstsein für Ihren Rücken wird gestärkt und die tiefen Bauchmuskeln müssen bewusst angespannt werden.
- **Welche Hilfsmittel gibt es im Pilates?**  
Informationen und Verkauf von Hilfsmitteln im Pilates. Profitieren Sie von 10 Prozent Rabatt auf das gesamte Angebot.
- **Film «Was ist Pilates?»**  
Informationen rund ums Pilates. Was man über Pilates wissen sollte und für wen es sich lohnt, Pilates anzuwenden.
- **Pilates Schnupperkurse (siehe Kursplan auf der Rückseite)**  
Möchten Sie Pilates unverbindlich einmal ausprobieren? Dann sichern Sie sich einen Platz am 25. Juni 2022 bei einem unserer Schnupperangebote. Bei Abschluss eines Abonnements, erhalten Sie am 25.6.2022 10 Prozent Rabatt.

### Schnupper-Kurse

- 10.30 Uhr: Pilates im Sitzen
- 11.30 Uhr: Pilates mit Pilatesrolle
- 12.30 Uhr: Pilates mit Toning Bällen
- 13.30 Uhr: Pilates mit Loopband und Overball

TAG DER OFFENEN TÜR  
SAVE THE DATE!  
25. Juni 2022

**Teilnehmer** maximal 8 Personen pro Gruppe (Anmeldung erwünscht)

### Anmeldung

sanatrain@ksgl.ch oder T 055 646 39 70

