

3047 im Winter

Pilates – im Dezember

Pilates - Training für Körper und Geist

Ort: Aula Unterstufe, Bremgarten
Tag: immer Mittwoch
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 2. + 9. + 16. + 23. Dezember 2026
Kursleiterin: Sabina Geissbühler-Strupler
Eidg. dipl. Turn-/Sportlehrerin, Pilates Lehrerin

Pilates ist für Personen aller Altersstufen geeignet.

Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Aktivierung und Kräftigung des sogenannten Powerhouse, der tiefliegenden Muskelschichten in Bauch, Rücken und Beckenboden.

Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zu einem verbesserten Bewegungs- und Körpergefühl und zu Stressabbau.



Kurskosten: Fr. 40.- für 4 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 15 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

Anmeldung

bis spätestens 15. November 2026
auf der Website www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin