

FitGym

Eine Mischung aus Pilates & FIVE Straffen, stärken, Spass haben

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille, sowie das „Über-“ Strecken aus der gebeugten Haltung verbessern die Beweglichkeit. Dieser Kurs bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

dienstags 19.00-20.00 Uhr

Caroline Blum

Preis: **10x 180.- Sfr**



Pilates

ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.

dienstags

09.30-10.30 Uhr

Judith Steiner

Preis: **10x 180.- Sfr**

physioTRAINING Wohlen, Wilstrasse 2, 5610 Wohlen, Tel. 056 621 98 30, Fax: 056 621 98 33
www.physiotraining-wohlen.ch, a.baier@physiotherapie-wohlen.ch