Frauenbund Adligenswil

Schnupperkurs Faszien-Pilates

«Wer sich nicht bewegt, verklebt.»
Faszien, auch Bindegewebe genannt ist das unsichtbare Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht.
Faszien-Pilates sorgt für mehr Beweglichkeit, Elastizität und Stabilität des Körpers. Es ist ein dynamisch-schwungvolles Training, es stärkt den Körper in seiner Elastizität, es schult die Körperwahrnehmung.
Dank gezielten Übungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien trainiert. Ein regelmässiges Training verhindert Verspannungen und Verletzungen.

Daten	**Jeweils donnerstags, ab 12. Januar 2023** **Einstieg jederzeit möglich, auch einzeln buchbar** **10:10 – 11:00 Uhr**
Leitung	**Sabina Zgraggen, Adligenswil**
Ort	**Studio TanZdas, Adligenswil**
Kosten	**CHF 20. – pro Lektion**
Anmeldung/Auskunft	**Nathalie Schreiber, 078 801 30 74** **nathalie.schreiber@frauenbund-adligenswil.ch** **www.frauenbund-adligenswil.ch**