

**Fitnessboxen**      **Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr**

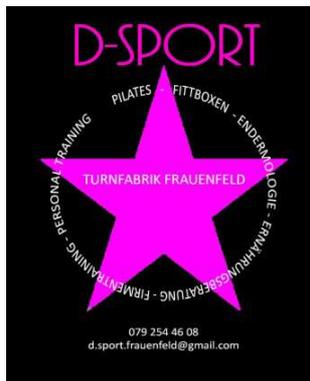
**Anmeldungen**      **079 254 46 08**

**Kurskosten**      **sFr. 16.- / Lektion**

## Fitnessboxen

Fitnessboxen stärkt einerseits durch seine hohe Ausdauerkomponente das Herz- Kreislaufsystem, andererseits wird eine Vielzahl von Muskelgruppen beansprucht und die Kraftausdauer wird verbessert. Neben der positiven Wirkung auf das Reaktions- und Koordinationsvermögen führt es durch eine mögliche Gewichtsabnahme auch zu einer Optimierung des Körpergewichts. Auch zur physischen Entlastung ist es geeignet. Durch die hohe Schlagfrequenz werden Stresshormone abgebaut, positive Hormone hingegen aktiviert.





**Pilates**

**Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr**

**Anmeldungen**

**079 254 46 08**

**Kurskosten**

**sFr. 16.- / Lektion**

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ein flacher Bauch, gestärkter Rücken und ein merkbarer Energieschub kann innert kürzester Zeit durch die Pilates Übungen erreicht werden.

