

## Pilates

**Thema:** Das effiziente Pilates Training für bessere Körperhaltung, schlanke Muskeln, mehr Flexibilität und ein völlig neues Körperbewusstsein!

**Zielgruppe:** Alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten

### Ziel:

Stärkung der tiefen Rumpfmuskulatur, Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Stabilisierung der Wirbelsäule und Flexibilität sind nur einige Ziele und Effekte der Pilates - Methode

### Kursleitung:

**Karin Baumgartner**, e - motions

**Datum:** Montag, **22.2.2027, 14.00 – 15.00**

Baronweg 16a, 4710 Balsthal

**10 Kursplätze**, die Kurskosten werden übernommen! Gilt nicht als Arbeitszeit.

Anmeldung bis 20.02.2027 bei Monica Fluri: [monika.fluri@spitex-thal.ch](mailto:monika.fluri@spitex-thal.ch) oder via Nachricht an 076 404 41 40