

NEU @ SPIRIT STUDIO

PILATES REFORMER 60+



PILATES REFORMER 60+

Der Pilates Reformer wurde von Joseph Pilates entwickelt um ein ganzheitliches Training mit speziellem Fokus auf die Rumpfstabilität und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu ermöglichen. Neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) trainiert das Training auf dem Reformer die Muskulatur der Beine und Arme in einer funktionellen Art und Weise und schult das Gleichgewicht.

Zeit: Jeweils Montags • 10.15 Uhr - 11.15 Uhr

Preis/ Ort: CHF 28.00 (im 10er Abo 25 CHF)

Leitung: Simi Kleiner

Informationen unter: info@personalfitness.ch