



# Trio Pilates

DAS GANZKÖRPERTRAINING  
**kräftigen - stabilisieren - entspannen**

In dieser Stunde wird der gesamte Körper gekräftigt, gedehnt, stabilisiert und entspannt. Im Speziellen richten wir den Fokus auf unseren Beckenboden – unsere tragende Mitte. Mit gezielten Übungen kannst du deinen Beckenboden in den Alltag integrieren. Die Stunde richtet sich an alle Pilatesinteressierten, Bewegungsfreudigen, Neugierigen, Wiedereinsteigerinnen und Geübten. Als Fortsetzung eines Rückbildungskurses eignet sich Trio Pilates ebenfalls bestens.

- Kursdaten 2026** wöchentlich ab 23. April 2026
- Trainingszeit** donnerstags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- Kurskosten** Abo 10x60 Min. CHF 230.- (14 Wochen gültig)
- Kursort** Yogilates GmbH, Seestrasse 23, 3700 Spiez
- Anmeldung** [www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh](http://www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh) (Registrieren und Kurs buchen) oder: [info@yogilates.ch](mailto:info@yogilates.ch) / 076 357 48 99
- Weitere Infos** Während den Ferien, Feiertagen und Abwesenheiten der Kursleiterin, verlängert sich das Abo automatisch.

