



# Fit mit Pilates

**Donnerstags um 18.45 h  
im Mehrzweckraum Holziken**

Das Angebot kann von allen genutzt werden, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Auch Einsteiger und Herren sind willkommen.

Für weitere Infos und eine Anmeldung **bitte vorgängig Kontakt aufnehmen mit:**

Katja Lehner  
Pilates-Trainerin STV/SVKT  
Leiterin Erwachsenensport  
Frauenriege Holziken  
079 340 46 57  
katja.lehner@bluewin.ch

Kosten pro Lektion CHF 10.  
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
Eine Probelektion ist kostenlos.

## **Sanftes Kräftigen und Dehnen**

Pilates ist ein sanftes, aber wirkungsvolles Training, das den Körper kräftigt, formt und dehnt.

Regelmässig geübt ist es ein wahres Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper und verbessert Beweglichkeit und Körperhaltung.

Ich praktiziere modernes Pilates und kombiniere es auch gerne mit faszial wirkenden Übungen.

**Die Daten bis zu den Sommerferien 2024:**

**25.4. / 2.5. / 16.5. / 6.6.  
13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.**