



Weitere Infos und Anmeldung

Pilates

Durch gezielte, sanfte Kräftigungsübungen stärken Sie die für die Körperhaltung verantwortliche Tiefenmuskulatur und bauen die Muskulatur nach und nach auf. Ausserdem wird die Beweglichkeit durch den gezielten Einsatz der Muskeln verbessert.

Angebot: 26-3Q-BE-BRE-01

Termine: 06.08.2026 - 24.09.2026
7 x Do 09:30 - 10:30

Ausfalltage: 10.09.2026

Leitung: Fabiana Wildi

Ort: Sangha Yoga Center, Zentralstrasse 47, 5610 Wohlen, Kursraum 1. Stock

Kosten: CHF 154.00

Hinweise: Pilatesmatte ist vorhanden, oder eigene Matte mitbringen. Bitte Tuch für auf die Matte und Trinkflasche sowie Socken mitnehmen



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.