



## Test 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.

**Angebotsnummer:** 26-3Q-BE-ZOF-test  
**Termine:** 06.07.2026 - 14.12.2026  
18 x Mo 08:00 - 09:00  
**Ausfalltage:** 13.07.2026, 20.07.2026, 27.07.2026, 03.08.2026, 28.09.2026, 05.10.2026,  
21.12.2026, 28.12.2026  
**Leitung:** Gabriela Glanzmann-Zurfluh  
**Ort:** Aareperle, Hauptstrasse 60, 5312 Döttingen  
**Kosten:** CHF 220.00  
**Anmeldefrist:** 08.04.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon +41 62 752 21 61 oder [ag.prosenectute.ch](http://ag.prosenectute.ch)