

Unsere Gruppenkurse

Medical Yoga: von 8.15 bis 9.10 Uhr, jeweils Freitag

Einfache Posen aus dem Hatha Yoga mit Betonung der Rumpf und Rückenmuskulatur, Einsatz der Atmung, Entspannung, Gruppengrösse auf max. 8 Teilnehmer beschränkt

Pilates: von 9.15 bis 10.10 Uhr, jeweils Freitag

Stärke deinen Körper aus deiner Mitte heraus, verbessere deine Haltung, setze die Flankenatmung korrekt ein, kombiniere Mobilisation- mit Dehntechniken, Entspannung

Fühlen Sie sich angesprochen? Habe ich Ihr Interesse geweckt? Fragen Sie doch Ihre Therapeutin, ich werde mich dann mit Ihnen direkt in Kontakt setzen für eine Probelektion.



Wo: Neumarktplatz 10 (Räumlichkeiten der Ballettschule Weissbarth) im 4. Stock.

Kosten: Trimester fr. 250.- , 10 Lektionen (manche Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kosten)

Kursleiterin: Simonetta Zambetti, eidg. dipl. Physiotherapeutin FHS, langjährige Gruppenleiterin in den Bereichen: Pilates, Medical Yoga, Spiraldynamik und Rückengymnastik