

Anmeldung unter  
[info@theartofgenerations.ch](mailto:info@theartofgenerations.ch)  
oder direkt bei Gabi unter  
[gabi-personaltrainerin.ch](mailto:gabi-personaltrainerin.ch)

MIT GABI  
**STRETCH  
& RELAX**

**Ab August 2024  
jeweils Freitags  
12:15 - 13:00 Uhr**



## Neue Stunde: Pilates for Dancers

Unsere Tanzschule freut sich, ein neues und aufregendes Angebot zu präsentieren: Pilates for Dancers! Entdecke die vielen Vorteile von Pilates und verbessere deine Beweglichkeit, Stärke und Balance.

### Was ist Pilates?

Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes Trainingsprogramm, das die Körpermitte stärkt, die Flexibilität erhöht und die Haltung verbessert. Durch kontrollierte Bewegungen und Atemtraining werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Ideal zur Steigerung der Fitness und des Körperbewusstseins. Zusätzlich integrieren wir spezielle Methoden, um die Tanzleistung zu verbessern.

### Kursdetails:

- **Dauer: 4 Wochen Trainingsblock**
- **jeweils Freitags 18:10-19:10**
- **Start ab 5 Anmeldungen**
- **Preis: CHF 85.00 für 4 Wochen**
- **Für wen: Offen für alle, unabhängig vom Tanzniveau oder Vorkenntnissen**

**Sichere Dir jetzt deinen Platz unter  
[info@theartofgenerations.ch](mailto:info@theartofgenerations.ch)**

