



Gruppen (max. 8 Personen)

Montag 08.45 – 09.40 Uhr

Dienstag 12.15 – 13.10 Uhr

Mittwoch 18.00 – 18.55 Uhr

Probestunde CHF 30.–
Einzellektion CHF 45.–
10er-Abo (3 Monate gültig*) CHF 400.– **

- * In den Schulferien Wädenswil sowie an allgemeinen Feiertagen finden keine Gruppenstunden statt: Dies wird bei der Berechnung der Abodauer berücksichtigt.
- ** SchülerInnen/StudentInnen: CHF 350.–

MatMoves in der PilatesWerft Wädenswil

MatMoves sind Pilates-Gruppenstunden, sogenannte Mat Classes, welche auf den Übungen und Prinzipien des klassischen Pilates basieren. Die Lektionen beinhalten weitere Elemente aus Yoga, Tanz und Sport. Es werden kleine Pilates-Geräte (e.g. Rolle, Magic Circle) eingesetzt, um die Effizienz der Übungen zu steigern.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert, damit die Präzision der Ausführung gewährleistet werden kann. Ziel des ganzheitlichen MatMoves-Trainings ist die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur – des Powerhouses –, die korrekte Ausrichtung des Körpers sowie eine kräftige aber geschmeidige Muskulatur – und natürlich viel Spass an Bewegung.

Pilates is complete coordination of body, mind and spirit.

Joseph Pilates



Andrea Bachmann
dipl. Pilates-Instruktorin
für alle Pilates-Geräte
mit langjähriger Erfahrung
Inhaberin PilatesWerft

BOOK:

www.pilateswerft.ch
info@pilateswerft.ch
+41 (0)78 913 59 28