

NEU

PILATES & SLINGS

FASZIEN-FOKUSSIERTES PILATES-TRAINING



Jeweils mittwochs

18:00 – 19:00 Uhr

19:10 – 20:10 Uhr

Schnupperlektion GRATIS
Einstieg jederzeit möglich

25 CHF Einzellektion

22 CHF im 10er-Abo

Neuste Erkenntnisse aus der Faszien-
Forschung, gemischt mit Pilates,
ergeben ein wunderbares, vielseitiges
und ganzheitliches Training.



Im VilFit, Bahnhofstrasse 4, 5643 Sins

Anmeldung bei Claudia Müller

www.vitaswing-praxis.ch

info@vitaswing-praxis.ch

079 401 03 50

NEU

PILATES & SLINGS

FASZIEN-FOKUSSIERTES PILATES-TRAINING



Widerstandsfähigkeit
Körperwahrnehmung
Bewegungsfreude

Haltungsgelassenheit
Verbesserte Kraftübertragung
Aufbau funktioneller Kraft

Bewegungsfreiheit
Im Körper zu Hause sein
Strahlende Vitalität

Fokus:

Dieser liegt bei Pilates & Slings auf den Faszien, was das Training extrem bereichert und vielseitig macht.

Ziel:

Negative Belastungen reduzieren und die Körperhaltung ausbalancieren.

Investiere wöchentlich eine Stunde und gewinne ein neues Körpergefühl, das dich Lebendigkeit neu spüren lässt.

Anmeldung bei Claudia Müller
www.vitaswing-praxis.ch
info@vitaswing-praxis.ch
079 401 03 50