

REFORMER



Der Reformer ist eines der vielseitigsten Geräte, das von Joseph H. Pilates entwickelt wurde. Trainiert wird Einzel oder in 4er Gruppen.

Durch die differenzierten Einstellungsmöglichkeiten des Reformers und die Variationen, welche Zeitgenössisches Pilates bietet, können Teilnehmende individuell trainieren.

Der Reformer fördert die Ausführungsqualität und Körperwahrnehmung und deckt unerkannte Haltungs-Dysbalancen auf. Die Modifikationsmöglichkeiten machen sehr gezielte Trainings möglich und halten die Trainierenden körperlich fit und mental bei Laune.

Wann: **Fr. 10.11.2023 um 18.30 Uhr**

Wo: **Furkastrasse 25, Naters**, Studio <https://www.active-pilates.ch/> by Claudia Gundi

Dauer: 60 Minuten

Anschliessend gemeinsames Nachtessen im Restaurant Pöschli in Naters.

Die Kosten übernimmt der Verein.

Anmeldung: bis **4.11.2023** bei **Lorena Gruber (079 265 41 85)**