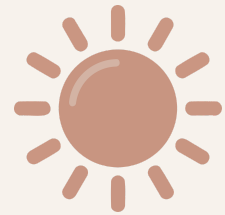


SOMMER SPECIAL



im Vogelpark



MONTAG

13. / 20. JULI 2026

17. / 24. AUGUST 2026

09:30 Uhr

Pilates & Mini

10:40 Uhr

Mama-Fit mit Baby

MITTWOCH

08. / 15. / 22. JULI 2026

12. / 19. / 26. AUGUST 2026

09:30 Uhr

Pilates & Mini

10:40 Uhr

Mama-Fit mit Baby

SAMSTAG

15. / 22. / 29. AUGUST 2026

10:00 Uhr

Outdoor Pilates für alle

Gut zu wissen:

- Anmeldung bis 24h vorher: pilatesinderstadt.com
- findet statt bei gutem Wetter (Teilnehmende werden informiert)
- Mitbringen: eigene Matte, [Picknickdecke, Spielzeug, Snacks]
- einzeln buchbar, Preis CHF 25 *Haftung ist Sache der Teilnehmenden*

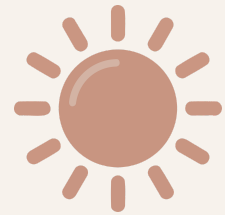
Stelle deine Fragen hier: info@pilatesinderstadt.com



SOMMER SPECIAL



Das erwartet euch



Mama-Fit mit Baby

Diese Lektion ist für ein Baby (ca. 3 - 18 Monate) und Mama. Lass Sport einen Teil deines Alltags mit Baby werden. Du trainierst deinen ganzen Körper, um für den Mama-Alltag fit zu bleiben. Du legst den Grundstein für eine fitness- und gesundheitsorientierte Lebensweise und schaffst durch Bewegung eine ganz besondere Bindung zu deinem Baby. Dein Baby wird dabei ins Training einbezogen – alles kann, nichts muss.

Pilates & Mini

Diese Lektion ist für ein Kleinkind (ca. 2 - 5 Jahre) und eine Begleitperson. Dein Kleinkind lernt spielerisch den Wert von Bewegung kennen, ahmt den Erwachsenen interessiert Positionen und Bewegungsmuster nach und entwickelt ein Gefühl für den eigenen Körper und die Beweglichkeit. Die erwachsene Person erlebt eine wohltuende Pilateseinheit, während für die Kinder ein Rahmen geschaffen wird, innerhalb dessen sie frei entscheiden können, ob ihnen nach bewegen, mit anderen Kindern spielen oder Znüni essen ist.

Outdoor Pilates

Diese Lektion ist für Erwachsene - egal ob sportlich versiert oder weniger aktiv. Wir holen dich da ab, wo du gerade stehst. Geniesse einen wohltuenden Start in den Tag durch fließende Bewegungen und Kräftigung deines Körpers.

Gut zu wissen:

- Anmeldung bis 24h vorher: pilatesinderstadt.com
- findet statt bei gutem Wetter (Teilnehmende werden informiert)
- Mitbringen: eigene Matte, [Picknickdecke, Spielzeug, Snacks]
- einzeln buchbar, Preis CHF 25 *Haftung ist Sache der Teilnehmenden*

Stelle deine Fragen hier: info@pilatesinderstadt.com

