

# Pilates im Parque Mar 2026

3.–8. Mai / 18.–23. Oktober



**10 – 11 Uhr und 17 – 18 Uhr, Treffpunkt hinter der Copacabana Bar**

Pilates ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, welche die Kraft, Beweglichkeit und die strukturelle Balance des Körpers fördert. Eine spezifische Atmung und bewusste Bewegungsabläufe sind wichtige Bestandteile des Trainings. Pilates eignet sich bestens als ganzheitliches Trainingsprogramm, aber auch als Ergänzung zu anderen Sportarten oder zur Rehabilitation.

Von Montag bis Freitag üben wir jeweils um 10 und 17 Uhr je eine Stunde im wunderschönen Garten vom Parque Mar mit Blick zum Meer. Die Stunden sind für Jedermann geeignet, auch ohne Vorkenntnisse von Pilates. Die Übungen können angepasst werden, sodass alle die Stunde geniessen können.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Weitere Informationen: [www.pilates-parentief.ch](http://www.pilates-parentief.ch)