

# Yo - Pilates Dance

Sektion Dietlikon

**vitaswiss**  
bewegt Menschen

Das Trainingssystem **Yo Pilates Dance** vereint Elemente aus **Yoga, Pilates, Tanz und Funktionstraining**. Es verbessert die Körperhaltung, Atemtechnik und die Konzentration. Es ist ein funktionales Training, bei dem mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Mit Hilfe der Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verknüpft. Das Ziel ist es, die gewonnenen Erfahrungen in den Alltag integrieren zu können.

## Probetraining kostenlos

**Donnerstag 6. Februar**

**Zeit: 09.00 - 09.55 Uhr**

**Kurs 1** Start 27.2. bis 10.7.2025

**Kurs 2** Start 21.8. bis 18.12.2025

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG

Kursleitung Martina Richter, dipl. Bewegungspädagogin

Kosten	Mitglieder	Fr. 160.-/ pro Kurs
	Nichtmitglieder	Fr. 200.-/ pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer  
**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**6.2. // 10.7.2025** Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch