



## Pilates 4. Quartal

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für alle bodentauglichen Personen ohne Rückenprobleme. Angesprochen werden vor allem die tiefer liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen in der Körpermitte rund um die Wirbelsäule, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet stehende, wie auch liegende Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Auch die Beckenboden-, Bauch- und Rumpfmuskulaturen werden mit langsamen und fließenden Bewegungen optimal trainiert, das Gleichgewicht verbessert und somit Stürzen vorgebeugt.

**Daten :** 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12. und 15.12.2025 (9x)

**Zeit:** jeweils montags 08.45 - 9.45 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Hochstrasse, 9200 Gossau

**Leitung:** Monica Büchler

**Kosten:** Fr. 162.00 (Fr. 18.00 pro Stunde)

**Anmeldung:** Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land  
Telefon 071 388 20 59 oder  
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.