

PILATES UND FAMO FASCIA MOVEMENT



YOGA & PILATESZENTRALE

KURSBESCHRIEB

In dieses Training fließen die neuesten Erkenntnisse der Faszienforschung mit ein. Gezielte Trainingstechniken wie massieren, Schwingen, spiralisches Drehen oder kräftigen, lassen dich deinen Körper in einer neuen, bewussten Qualität bewegen. Faszinierend! Das Training wird kombiniert mit zeitgenössischen Pilatesübungen und diversen Kleingeräten.

KURSDATEN

6 Lektionen vom 26.02.2026 bis 02.04.2026
Jeweils am Donnerstagmittag von 12:10 - 13:00

ANMELDUNG

Der Kurs richtet sich an alle Mitarbeitenden der kantonalen Verwaltung. Anmeldung und Fragen an Personalamt **Pascale Seger, so.gsund@fd.so.ch**
Die Platzzahl ist beschränkt auf 20 Personen. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

MITNEHMEN

Bequeme Sportkleidung, etwas zu trinken und ein kleines Handtuch. Pilates wird barfuss oder mit Socken ausgeübt. Das Studio verfügt über zwei komfortable Garderoben mit WC und einer Dusche.

KURSORT

Die Yoga & Pilateszentrale befindet sich an der Ziegelackerstrasse 5 in Olten im Gebäude des Bornblicks. Im Parkhaus beträgt der Tarif für 1h CHF 2.00 **und am Automaten kann nur bar bezahlt werden.** Durch die Türe beim orangefarbenen Ausgang gelangst du direkt ins Studio. **Zu Fuss bitte die Glastüre neben dem Parkhaustor benutzen.** Einen Fahrradunterstand findest du weiter unten Richtung Solothurnerstrasse.

KURSLEITUNG

Caroline Gumbiller, Advanced FAMO Fascia Movement Teacher, Inhaberin Yoga & Pilateszentrale

