

PILATES



www.bewegung-ist-medizin.de
mk@bewegung-ist-medizin.de

Info & Anmeldung

ab 29. November, 19.30-20.30 Uhr
in der "Zimtzieke"

Bis zu 100% Bezuschussung von den
gesetzlichen Krankenkassen!



PILATES

ENERGIE UND ENTSPANNUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Mit Kraft- und Stabilitätsübungen sowie Stretching und bewusster Atmung entwickeln Sie in einer angenehmen Atmosphäre Schritt für Schritt eine bessere Körperhaltung und stärken Ihr „Powerhouse“, das tiefliegende Muskelsystem der Körpermitte. Die fließenden Bewegungen und die Vielfalt der Pilates-Methode lassen das Training wie im Flug vergehen.

Als Sportwissenschaftler, Pilates A-Trainer und Ausbilder setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze.

Dauer: 10-wöchiger Präventionskurs

Kosten: 129,- Euro