



Pilates



- Energie und Entspannung für den ganzen Körper -

Die fließenden Bewegungen und die Vielfalt der Pilates-Methode lassen das Training wie im Flug vergehen. 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.

Als Sportwissenschaftler, Pilates A-Trainer und Ausbilder setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze. Das Kurskonzept ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr bezuschusst. Pilates ermöglicht jedem Menschen unabhängig von Alter und Geschlecht oder körperlicher Fitness eine Teilnahme.

Hiermit lade ich Sie herzlich zu meinem nächsten Pilateskurs ein.

	Start:	05.01.21, dienstags 18:15 - 19:15 Uhr
	Ort:	Online via Zoom mit Notebook/Smartphone
	Dauer:	10-wöchiger Präventionskurs
	Gebühr:	129,- Euro
	Kursleiter:	Marko Kurtic
	Anmeldung:	marko.kurtic@yahoo.de
	Info:	www.bewegung-ist-medizin.de

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Bitte um rechtzeitige Anmeldung.

