

Angebot

Pilates nach BASI® mit Beckenbodenelementen

Rahmen & Dauer:	10 x Mi, 24.01. bis 18.04.18 (außer 14.02.18 und Osterferien) 10 x Mi, 25.04. bis 11.07.18 (außer Pfingstferien) 10 x Mi, 26.09. bis 12.12.18 (außer 03.10. und 31.10.18)
Uhrzeit:	19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort/Raum:	Zentrum Beruf + Gesundheit, Am Kurpark 1, Bad Krozingen
Trainerin:	Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI Pilates ®
Gebühr:	77,00 Euro inkl. MwSt.

Beschreibung:

Ein Rundumpaket für alle, die nicht nur etwas für die Entspannung tun wollen, sondern auch den Beckenboden unterstützen möchten.

Die ruhige, entspannende Ganzkörpergymnastik orientiert sich an fernöstlichen Techniken wie Yoga und stärkt die tieferliegenden Muskelschichten. Dies wirkt sich positiv auf Beweglichkeit, Haltung, Figur und Körpergefühl aus.

Ausgegangen wird von sechs Prinzipien: Zentrierung der Kräfte, Konzentration, Kontrolle der Bewegung, Präzision der Ausführung, bewusste Atmung, fließende Bewegungsabläufe.

Zusätzlich werden Beckenbodenübungen eingebunden, die geeignet sind als Rückbildungsprogramm nach Geburten, Intensivtraining gegen Inkontinenz, Gelenkarthrosen und Kreuzschmerzen.

Die Übungen lassen sich im Alltag für Menschen jeden Alters anwenden. Nach dem Training fühlen Sie sich erfrischt, entspannt, energiegeladener und im Einklang mit Ihrem Körper.

Geübt wird im Zentrum Beruf + Gesundheit, Am Kurpark 1, Bad Krozingen.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Handtuch als Auflage mit.