

Angebot

Pilates AA nach BASI® Für Absolute Anfänger

Das körperlich-mentale Training

Rahmen & Dauer:	11 x Mi, 23.01. bis 10.04.19 (außer 06.03.2019) 10 x Mi, 08.05. bis 24.07.19 (außer 01.05.19 und Pfingstferien) 11 x Mi, 25.09. bis 11.12.19 (außer 03.10.19 und Herbstferien)
Uhrzeit:	17.45 Uhr – 18.45 Uhr
Ort/Raum:	Zentrum Beruf + Gesundheit, Am Kurpark 1, Bad Krozingen
Trainerin:	Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI Pilates ® 10 x 80,00 Euro inkl. MwSt. 11 x 88,00 Euro inkl. MwSt.

Beschreibung:

Dieser Kurs richtet sich an alle absoluten Anfänger im Pilates.

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.

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.