

## Angebot

# Pilates 1+2 nach BASI®

## Das körperlich-mentale Training

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	11 x Di, 22.01. bis 09.04.19 (außer 05.03.2019) 11 x Di, 30.04. bis 23.07.19 (außer Pfingstferien) 11 x Di, 24.09. bis 10.12.19 (außer Herbstferien)
<b>Uhrzeit:</b>	<b>Kurs 1:</b> 18.15 Uhr - 19.15 Uhr <b>Könner</b> <b>Kurs 2:</b> 19.15 Uhr - 20.15 Uhr <b>Auffrischer + Fortgeschrittene</b>
<b>Ort/Raum:</b>	Lazariterhof, Herbert-Hellmann-Allee 38, Bad Krozingen
<b>Trainerin:</b>	Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI® Pilates
<b>Gebühr:</b>	94,00 Euro inkl. MwSt.

### Beschreibung:

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 in der Klinik Lazariterhof, Herbert-Hellmann-Allee 38, Bad Krozingen in der Gymnastikhalle. Gymnastikmatten sind vor Ort. Bitte bringen Sie ein Handtuch als Auflage mit.