

Angebot

Pilates nach BASI®

Das körperlich-mentale Training

Rahmen & Dauer:	10 x Mo., 22.01. bis 16.04.18 (außer 12.02.18 und Osterferien) 10 x Mo., 23.04. bis 16.07.18 (außer 30.04.18 + Pfingstferien) 11 x Mo., 24.09. bis 10.12.18 (außer 29.10.18)
Uhrzeit:	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
Ort/Raum:	Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1
Trainerin:	Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI® Pilates
Gebühr:	10x 77,00 Euro inkl. MwSt. 11x 84,00 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, energiegeladen und im Einklang mit Ihrem Körper.

Geübt wird im Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch als Auflage mit.