

## Angebot

# Pilates nach BASI®

## Das körperlich-mentale Training

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	11 x Mo., 21.01. bis 08.04.19 (außer 06.03.2019) 11 x Mo., 29.04. bis 22.07.19 (außer Pfingstferien) 11 x Mo., 23.09. bis 09.12.19 (außer Herbstferien)
<b>Uhrzeit:</b>	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
<b>Ort/Raum:</b>	Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1
<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 im Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch als Auflage mit.