

## Angebot

### Pilates 3 nach BASI®

#### Das körperlich-mentale Training – Köenner

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Rahmen &amp; Dauer:</b>     | 10x Di., 10.05. bis 26.07.2022  |
| <b>Uhrzeit:</b>                | 19:15 Uhr – 20:15 Uhr   |
| <b>Ort/Raum:</b>               | Georgsheim in Ehrenstetten, Gerbergasse 1   |
| <b>Trainerin:</b>              | Olena Pfistner, ausgebildet/zertifiziert nach BASI® Pilates                       |
| <b>Gebühr:</b>                 | 85,00 Euro inkl. USt  |
| <b>Teilnahmevoraussetzung:</b> | <b>2G - Geimpft oder Genesen sowie Einhaltung der Empfehlungen der Corona VO.</b> |

#### **§ 2 der CoronaVO:**

##### ***Abstands-, Masken- und Hygieneempfehlung***

*Die Einhaltung eines Mindestabstandes von 1,5 Metern zu anderen Personen, eine ausreichende Hygiene, das Tragen einer medizinischen Maske oder einer Atemschutzmaske (FFP2 oder vergleichbar) in öffentlich zugänglichen geschlossenen Innenräumen und das regelmäßige Belüften von geschlossenen Räumen werden generell empfohlen.*

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.

**Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit und kommen bereits in Sportkleidung.**