



Happy 2020

PILATES

[mittwochs mittags]

08. Januar - 01. April 2020

Pilates ist ein ganzheitliches, effektives Übungssystem zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur - besonders bei kopflastigen oder sitzenden Tätigkeiten als Ausgleich zu empfehlen.

Basierend auf den Pilates-Prinzipien werden Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Atmung und Bewegungsfluss trainiert. Dabei ist die bewusste Wahrnehmung des Körpers der Schlüssel zur positiven Veränderung. Präzise ausgeführte Übungen zur Aktivierung der Rumpfmuskulatur, des Beckenbodens und der Wirbelsäulenmuskulatur erzeugen eine Balance von Kraft und Flexibilität, Anspannung und Entspannung und sorgen dafür erfrischt an den Arbeitstisch zurückzukehren oder in den Feierabend zu starten.

Anette wurde von Schülern Joseph Pilates' selbst ausgebildet und benutzt die ursprünglichen Übungen, Prinzipien und Formulierungen.

Wann

Mittwochs 12:00 - 12:45 Uhr

Zeitraum

13 Termine, 08. Januar bis 01. April 2020

Investment

130 € bis zum 27. Dezember

[Bar oder Überweisung DE55 3806 0186 2018 2200 19]

Anmeldung

Bitte schicke eine Email an Anette@starpilates.de.

Dein Platz ist erst nach Eingang der Zahlung gesichert.

Kursleitung

Anette Pilarz M.A., ausgebildete Pilates-Trainerin

Ort

BSG-Mehrzweckraum (DAAD-Haupthaus, Untergeschoss Raum 011)

Anmerkung

Sofern Plätze frei sind, sind Einsteiger nach dem 08. Januar herzlich willkommen! Die Gebühr bleibt unverändert. Probestunde: 20 € (Kann mit dem Investment verrechnet werden.)