



Neue Einsteiger Kurse ab Jan und Feb 2022

Pilates Matte

Lerne die Grundlagen und Prinzipien von Pilates kennen: Pilates-Atmung, Zentrierung, Haltung – insbesondere von Nacken, Schultergürtel und Becken.

Im Laufe des Kurses werden die Übungsvarianten intensiviert und Ihr konzentriert Euch zunehmend auf den Bewegungsfluss. Verschiedene Pilates Kleingeräte unterstützen die eigene Körperwahrnehmung sowie die korrekte und präzise Ausführung der Übungen. Kraft und Beweglichkeit werden geweckt, ebenso wie – hoffentlich – die Liebe zu Pilates.

Training in der Pilates Boutique bedeutet kleine, feste Gruppen, viel Platz für alle, und endlich wieder ein Termin in der Woche, der Dich und Deine Wirbelsäule einfach glücklich macht.

Kosten: 156,- EUR für 8 feste Termine plus 1 Nachholtermin

Vormittag - Kursstart Freitag 14.01.22 **Uhrzeit:** 08:30 - 09:25 Uhr

Abend - Kursstart Mittwoch 02.02.22 **Uhrzeit:** 19:45 - 20:40 Uhr

Infos & Anmeldung: training@pilatesboutique.de