

**Kondition - Beweglichkeit -  
Muskelstraffung - Koordination**

In diesem 120 minütigen Workshop lernst Du die Grundlagen der Gyrokinesis<sup>®</sup> Methode kennen: dreidimensionale, kreisende Bewegungen richten Dich von innen auf und sorgen so für eine gute und gesunde Haltung.

Die speziellen Bewegungen bei dieser Methode helfen nachweislich gegen **Rückenschmerzen** und **Verspannungen**, trainieren die **Wirbelsäule** sowie die **Bauch-** und **Beckenbodenmuskulatur**.

Bei diesem Workshop arbeiten wir abwechselnd im **Sitzen** und im **Liegen** auf der Matte. Wir kombinieren **rhythmische, fließende Übungen** mit einer besonderen **Atemtechnik** und verbessern deine **Kraft** und **Flexibilität**.

Nach dem Kurs fühlst Du Dich **erfrischt, wach** und **ausgeglichen!**

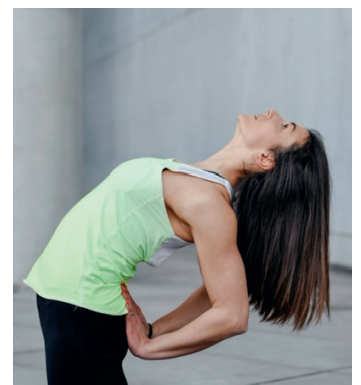
**Termin:** Samstag, 08.10.2022

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 40,- EUR

**Infos & Anmeldung:**

[training@pilatesboutique.de](mailto:training@pilatesboutique.de)



Als zertifizierte Trainerin für GYROTRONIC<sup>®</sup> und GYROKINESIS<sup>®</sup> arbeitet Kursleiterin, und professionelle Tänzerin, Chiara, bereits seit 2012 mit der Methode. Sie verbindet so auf wunderbare Weise Beruf und ihr ganz persönliches „Geheimrezept“ zu mehr Gesundheit und Glück und Zufriedenheit.