

Pilates Matte

für (Wieder-) Einsteiger



Das ist der perfekte (Wieder-)Einstieg in die Pilates Methode.

Lerne die Grundlagen und Prinzipien von Pilates kennen und lieben: 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 Deinen Körper und Geist einfach glücklich macht.

Kosten: Frühbucherrabatt bis 31.12.24 156,- EUR (**regulär** 172,- EUR) für 8 feste Termine inklusive 1 Nachholtermin

Kursstart (ein späterer Eintritt ist möglich):

Abendtermin: Mittwoch, 08.01.25 Uhrzeit: 19:45 - 20:40 Uhr

Morgentermin: Mittwoch, 15.01.25 Uhrzeit: 08:15 - 09:10 Uhr

Infos & Anmeldung: training@pilatesboutique.de