

Pilateskurs „Gesunde Haltung“ für leicht Fortgeschrittene



In diesem Kurs werden die grundlegenden Prinzipien und Übungen nach Joseph H. Pilates unterrichtet. Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die Körpermitte – Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur - angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Wann? ab 2. Oktober an den Dienstagen 7 Einheiten

Uhrzeit? 19:15 bis 20:15 Uhr

Wo? Turnhalle der Grundschule Kastelruth

Mitzunehmen sind: leichte Sportbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche...und Motivation!

Anmeldung bei Claudia Zeni: 333 2473378 oder claudia.zeni@hotmail.com