

Pilateskurs „Gesunde Haltung“ für Neueinsteiger



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? 20:15 bis 21:15 Uhr

Wo? Turnhalle der Grundschule Kastelruth

Es besteht auch die Möglichkeit am Probekurs am Donnerstag 25. September teilzunehmen – mit Anmeldung bis einem Tag vorher - in der Turnhalle der Grundschule Kastelruth 19:30-20:30 Uhr)

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

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