

Pilates



ab 01. September
18:15 Uhr
in der Zimtzieke

www.bewegung-ist-medizin.de

Bis zu 100 % Kassen-Zuschuss





Mit Kraft- & Stabilisationsübungen
sowie Stretching und bewusster
Atmung entwickeln Sie in einer
angenehmen Atmosphäre Schritt für
Schritt eine bessere Körperhaltung
und stärken Ihr "Powerhouse", das
tiefliegende Muskelsystem der
Körpermitte. Die fließenden
Bewegungen und die Vielfalt der
Pilates-Methode lassen das Training
wie im Flug vergehen

Als Sportlehrer, Pilates A-Trainer und
Ausbilder setze ich hohen Wert auf
Übungsqualität und Integration
neuer Forschungsansätze.