
Pilates
Info & Anmeldung:
www.bewegung-ist-medizin.de
ab 01. Dez., 18.15 Uhr
in der Zimtzicke
Bis zu 100% Kassen-Zuschuss
DAK Gesundheit
Die Techniker
KKH
Mobil Krankenkasse
IKK
BKK
VIACTIV Krankenkasse
AOK

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.