



das andere spa

Pilates

„Wohlbefinden und Gesundheitsprävention“



donnerstags 18:45 – 19:45 Uhr & sonntags 9 – 10 Uhr

Kursleitung: Franzi Löffler

Im Pilates sagt man, dass man den ersten Unterschied bereits nach 10 Stunden merkt und nach 30 Stunden Training einen neuen Körper hat.

Freuen Sie sich auf eine sanfte Ganzkörpertrainingseinheit sowie ein spielerisches Koordinationstraining für Ihre rechte und Ihre linke Gehirnhälfte. Die Übungen werden langsam ausgeführt, mit dem Fokus auf der Atmung und der Präzision der Bewegungen. Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr und lernen auf ihn zu hören. Es darf leicht sein.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist es gut möglich, auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Kursteilnehmer einzugehen.

Kursgebühr Donnerstag: 8x 60 Minuten EUR 120,00

Kursgebühr Sonntag: 5 x 60 Minuten EUR 75,00

Einzelne Gaststunde: EUR 20,00

Donnerstags: 1. / 8. / 22. / 29. Februar; 7. / 14. / 21. / 28. März

Sonntags: 4. / 11. Februar, 3. / 10. / 24. März

Anmeldung: www.livingsenses.net/pilates.html

Veranstaltungsort: Living Senses, Zieglerweg 9a, 82335 Berg
Tel.: 08151-2686480, info@livingsenses.net, www.livingsenses.net