

Pilates Balance

Stabilisieren, Mobilisieren, Kräftigen, Strecken, Bewegung Entspannen und Dehnen!

Gesundes Körpertraining ab 12. Jänner im **Bach&Body Zentrum.**

Wann?

**Donnerstag abends:
Uhrzeit: 19:00 - 20:15**

Zielgruppe:

Anfänger und leicht
Fortgeschrittene
späterer Einstieg möglich.

Wo?

Bach Apotheke
Steinbruchstraße 6
1160 Wien
U3 Kendlerstraße

Wieviel?

Kurskosten 10 Termine: **Euro130,-**
12. 1. 2012 - 15. 3 2012

Kursleitung:

Yolanda Liendo Espinoza
Dipl. Pilates & Wirbelsäulentrainerin

Durch den Tanz fand ich zur bewußten und gesundheitsorientierten Körperarbeit. Ich helfe Ihnen dabei, die ursprüngliche Kraft des Körpers wieder zu erfahren, indem Sie lernen, Ihren gesamten Bewegungsapparat als funktionierende Einheit zu nutzen.

Kontakt bei Fragen und Anmeldungen:

www.koerpersinn.at
koerpersinn@gmail.com
0660/ 31 55 605

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs erlernen Sie eine gezielte Stärkung Ihres Zentrums aufgrund der Pilatesprinzipien.

Kombiniert wird dies mit einer sanften und bewußten Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke.

Entspannungsübungen und Wahrnehmungsübungen für Schulter, Nacken, Becken und Hüften runden das Trainingsprogramm ab.



Entdecken Sie das Potenzial, das Ihr Körper in sich trägt.