

Pilates (Beginner)

ist der ideale Kurs für Einsteiger und alle, die auf einem sanfteren Level trainieren möchten.

Sie erlernen die Pilates-Prinzipien und das bewusste „Arbeiten“ aus der Körpermitte, dem Powerhouse. Vermittelt werden in diesem Kurs die klassischen Pilates-Grundübungen.

Ihre Umsetzung schenkt einen sicheren Blick für wertvolle Bewegungs-Details, verbessert das Körperbewusstsein und deckt belastende Haltungs- und Bewegungsmuster auf. Wertvolle Veränderungen beginnen eben mit einer differenzierten Wahrnehmung.

Durch die positive Wirkung der Übungen auf den ganzen Körper fühlen Sie sich schon nach wenigen Trainingsstunden vitaler, geschmeidiger und frischer.

Kurs beginnt (insgesamt 10 Stunden)

am Dienstag, den 12. Januar bis 12. April 2016 von 18:15 – 19:15 Uhr

wo: Bürgerhaus Eschbach, Halle

Pilates Mittelklasse (Level 1 bis 2)

Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre bisherigen Pilates-Kenntnisse. Sie entwickeln Kraft, Stabilität und Dynamik, Innere Entspannung und Beweglichkeit, Rhythmus und Balance. Die positive Wirkung des regelmäßigen Trainings spiegelt sich in Ihrer Ausstrahlung, in Ihrer Körperhaltung und in Ihrem Aussehen wider. Aus den bisher erlernten Grundübungen werden im Laufe dieses Kurses komplexere Übungsabläufe und Sie werden lernen, diese Übungen sicher und fließend ineinander übergehend auszuführen. Sie werden bemerken, wie sich nicht nur Ihr Körpergefühl verbessert hat, Ihr Körper wird ein besserer sein.

Kurs beginnt (insgesamt 10 Stunden)

am Freitag, den 15. Januar bis 15. April 2016 von 18:00 – 19:00 Uhr

wo: Bürgerhaus Eschbach, Raum 2

Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Personen pro Kurs (über die Teilnahme entscheidet das Datum der Anmeldung)

Kosten 25 Euro pro Kurs (für Mitglieder der TUS) zu zahlen in der ersten Stunde

Bitte **hier abtrennen** und bei Nadine Henrici, Eschbach Am Pfaffenkopf 18 abgeben oder Anmeldung direkt per Mail an Simone Köhler-Fischer sonnenschein1001@yahoo.de

Ich melde mich an für den Pilates-Kurs

____ Beginner - Dienstag-Kurs, beginnend am 12. Januar 2016

____ Mittelklasse - Freitag-Kurs, beginnend am 15. Januar 2016

Name, Vorname: _____

Wohnort: _____

Telefon / E-Mail-Adresse _____

Geburtsjahr: _____

Unterschrift, Datum: _____