



Pilates - Grundlagen

Du möchtest Pilates von Grund auf erlernen, dein Wissen auffrischen oder dein Training bewusster gestalten?

In diesem Kurs widmen wir uns:

- dem Körperbewusstsein
- den Wirkungen des Pilates-Trainings
- den Pilates-Prinzipien
- der Atmung, dem Powerhouse und dem Beckenboden

Keine trockene Theorie!

Erlebe, wie Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen – verständlich erklärt, gezielt angeleitet, spürbar im ganzen Körper.

Datum: 27.10. / 03.11. / 17.11 / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12

Uhrzeit: 17:45 – 18:45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Plauener Straße 23a

Für alle Pilates-Begeisterten geeignet, egal ob du gerade erst anfängst oder schon Erfahrung hast.

Übungsleiterin: Julia Tebbe

Telefon: 590 35 40

E-Mail: julia.tebbe@esghannover.de

Kommt gerne ohne
Anmeldung vorbei!

Mehr Infos?
www.esghannover.de

