



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: 09.03./16.03/23.03./30.03/13.04/20.04/27.04./04.05/11.05/18.05

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. Bitte beachtet, dass die einzelnen Stunden aufeinander aufbauen!

Übungsleiterin: Julia Tebbe

Telefon: 590 35 40

E-Mail: julia.tebbe@esghannover.de

Kostenlos für Vereinsmitglieder

50 € für 10 Stunden für Nichtmitglieder

Kommt gerne vorbei!
Wir freuen uns auf
Euch!

Mehr Infos?

www.esghannover.de

