



Pilates – Kurs I
 Ab Mo. 06.02.2012,
 17:30 bis 18:30

Pilates – Kurs II
 Ab Di. 07.02.2012,
 19:00 bis 20:00

Kursinhalte: Mattentraining

Beim Pilatetraining liegt die Aufmerksamkeit auf der präzisen Ausführung der Bewegungen, wobei die individuellen Bewegungserfahrungen erweitert und bestehende Bewegungsmuster verändert und optimiert werden.

Wir wollen vor allem die tief liegende Muskulatur, welche unsere Wirbelsäule und die Gelenke unmittelbar umgibt, beanspruchen und trainieren. Somit wird der Rumpf, als unser anatomischer Mittelpunkt, stabilisiert und die zentralen Muskelpartien werden gleichmäßig gedehnt und gekräftigt.

Das Ergebnis ist ein geschmeidiger, kraftvoller, wohl strukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz.

Ein idealer Ausgleich zur täglichen Belastung in Beruf und Alltag.

"Es ist der Geist, der sich den Körper baut". (Schiller)

Eine verbindliche **Anmeldung** per Mail ist erforderlich.

Bitte um Anmeldung möglichst bis **zwei** Wochen vor Kursanfang bei:

info@triniyoga.de; www.triniyoga.de
 Oder bei Denise: 0163-6315193

Termine Kurs I:

7 Termine / Kurse, je 60min:
 06.02./ 13.02./ 27.02./ 05.03./ 12.03./
 19.03./ 26.03.

Zeit: Montags 17:30 – 18:30

Kosten: einmalig 56,- Euro

Termine Kurs II:

8 Termine / Kurse, je 60min:
 07.02./ 14.02./ 28.02./ 06.03./ 13.03./
 20.03./ 27.03.

Zeit: Dienstags 19:00 – 20:00

Kosten: einmalig 56,- Euro

Allgemeine Infos:

Teilnehmeranzahl:

mind. 5; max. 8 Teilnehmer

Ort:

triniyoga, Gagernstr.10, Darmstadt

Infos zum Studio unter

www.triniyoga.de

Das Pilatetraining ist grundsätzlich für jedes Alter geeignet. Bei körperlichen Einschränkungen sollte man vor Anmeldung mit der Kursleitung abklären ob eine Teilnahme sinnvoll ist.