

“PILATES”

Bewegungskurse

“Pilates” sind schonende, fließende Bewegungsabläufe mit kontrollierter, tiefer Atmung. Es ist ein anerkannter Gesundheitssport.

WIRKUNG

- Verbesserungen im Halte- und Bewegungsapparat
- Linderung von HWS- und LWS Beschwerden
- Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- Tiefenmuseltraining und Rumpfkontrolle
- Bewusste Tiefenatmung - Atemtraining
- Aktive Stoffwechselverbesserung
- Alle 7 Sinne werden angesprochen
- Mentale Ruhe und Harmonie kehrt ein.

KURSE FÜR JEDERMANN /-FRAU

Berkenthin: Do: 19:45 - 20:45 Uhr / Familienzentrum
Mölln: Di: 16 - 17 Uhr / in Planung ab 6 TL
Mölln: Mi: 19 - 20 Uhr / in Planung ab 6 TL
Nusse: Mo 17.30 - 18.30 Uhr Gemeindezentrum
Nusse: Do: 8 - 9 Uhr
Ratzeburg: Di 18.30 / Mi 9.30 / Do 18.15 Uhr
vhs-ratzeburg.de - Bewegung/Körpererfahrung

PILATES ONLINE

Mittwoch Livetraining online 17.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag 19:45 - 20:45 Uhr 9€
Einzeltraining 60 Minuten - 28€
www.moelln-pilates.de - www.online-pilates.eu



carolinewert3@googlemail.com
Mobil: +49 0151 - 46447415

www.carolin-ewert.de