

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Beweglichkeit und Balance verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht.

Mit dem Pilates-Training werden ganz besonders die tiefliegende Rückenmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur trainiert und gekräftigt.

| | |
|-----------------------|---|
| Kursleitung | Kornelia Staudt, Kursleiterin Pilates, Beckenboden + Entspannung sowie Stressbewältigung, Aerobic Trainerin |
| Kursbeginn I | Montag, 14.01.2019, 18:45 – 19:45 Uhr, mit 14 Einheiten |
| Kursbeginn II | Montag, 06.05.2019, 18:45 – 19:45 Uhr, mit 13 Einheiten |
| Kursbeginn III | Montag, 02.09.2019, 18.45 – 19.45 Uhr, mit 6 Einheiten |
| Kursbeginn IV | Montag, 21.10.2019, 18.45 – 19.45 Uhr, mit 9 Einheiten |

Bei großer Nachfrage bieten wir gerne auch Sommerferienkurse an (vorherige Anmeldung erforderlich!).

| | |
|---------------------|--|
| Kursgebühren | 4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste |
| Kursort | Yogaraum in Steinfurth, Zum Sauerbrunnen 17, (Eingang im Hof), 61231 Bad Nauheim-Steinfurth |
| Anmeldung | <u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de |