

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, 13.01.2020, 18:45 – 19:45 Uhr, mit 8 Einheiten
Kursbeginn II	Montag, 04.05.2020, 18:45 – 19:45 Uhr, mit 9 Einheiten
Kursbeginn III	Montag, 31.08.2020, 18.45 – 19.45 Uhr, mit 5 Einheiten
Kursbeginn IV	Montag, 19.10.2020, 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