

Pilates by Tatiana

Pilates ist eine ruhiges, sanftes aber dennoch effektives Rumpfstabilisationstraining. Liegend auf der Matte oder Stehend, mit und ohne Hilfsmittel werden die tiefen Muskeln und die Körpermitte gestärkt und gestrafft. Der ganze Körper wird als Einheit von Innen nach Aussen trainiert. Die Verbindung durch Körper und Geist erhöht nicht nur die allgemeine Körperkraft, sondern auch deren Flexibilität, das Koordinationsvermögen, die Konzentrationsfähigkeit das Körperliche Wohlbefinden, löst Verspannungen und baut Stress ab. Durch die präzisen und fließenden Bewegungsabläufe schulen wir unsere Körperwahrnehmung durchbrechen Alltagsmuster und bringen unsere Wirbelsäule wieder in ihre physiologische Form.

Nach dem Motto "**in der Mitte liegt die Kraft**" ist es mir eine Freude Dich während der Pilates Lektion anhand der 6 Pilatesprinzipien – Zentrierung der Kräfte-Konzentration-Kontrolle der Bewegung-Präzision der Ausführung-Bewusste Atmung und fließende Bewegungsabläufe zu begleiten.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Zeit:	Donnerstag von 09:00 bis 10:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	Fr. 25.-/Lektion in Gruppen
Teilnehmer:	Erwachsene, alle Level
Voraussetzungen:	Keine ausser der Freude an der Bewegung
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Tuch für die Matte
Bezahlung:	Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungsfähig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Tatiana Iannone
Mobile: 078 718 49 43

