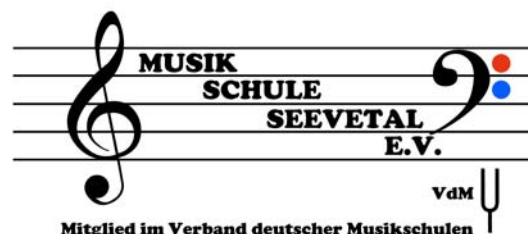


PILATES

am Vormittag für Erwachsene



Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und individueller körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Kraft in Rücken und Bauch sowie Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperhaltung, Koordination, Konzentration und Tiefenmuskulatur.

Entwickelt hat sie der Deutsche Joseph Pilates (1880 - 1967), der Ende der 1920er Jahre in die USA ausgewandert ist. Seine räumliche Nähe zu Tänzern, Sängern und Schauspielern in NYC sorgten für die Verbindung zwischen Pilates und diesen Künsten. J. Pilates eigene kränkliche Kindheit und zunächst schwache Statur (folgen des Krieges) hatte den therapeutischen Ansatz seiner Methode zur Folge.

Unsere Pilates-Stunde findet in einer gemütlichen Runde von bis zu 8 Frauen (oder Männern) statt. Kleingeräten und Faszien Behandlung gehören zum festen Programm.

Wir sind staatlich anerkannte Tanzpädagoginnen und zertifizierte Pilates-Trainerinnen mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung. Die ersten zwei Probestunden sind kostenlos und unverbindlich.

Dauer:	50 Minuten wöchentlich
Leitung:	Ina Eckermann Kathi Lausberg-Pielhau
Zeit / Ort:	Dienstag 8:15 Uhr sowie Freitag 8:30 Uhr im Helbachhaus Meckelfeld
Kosten:	26,50 € (2.Std. 20,00) monatlich
Infos:	Musikschule Seevetal e.V. Tel: 040-70 10 22 49
Anmeldeformular:	www.musikschule-seevetal.de

