

PILATES

FULL BODY & MOBILITY

Kristina Aubin
PILATES TRAINING

Pilates ist ein intensives und zu gleich ein **sanftes Krafttraining** für den **ganzen Körper** - insbesondere trainiert man die **Tiefenmuskulatur** im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken.



Die Kursreihe Pilates - **Full Body & Mobility** trainiert neben der Rumpfmuskulatur auch **Arme und Beine**.

Zusätzlich wird der Körper zwischen den Kraftübungen mobilisiert.

Alles im Einklang der **6 Pilates-Prinzipien** Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzession, Bewegungsfluss und Atmung.

Die Übungen sind in der Intensität variabel, sodass jede/r daran teilnehmen kann.

Sommer-Kursreihe
04.08. 11.08. & 18.08.2024
Sonntagmorgens 9:30-10:30 Uhr

Dozentin: Kristina Aubin | Ort: Tanztreppe Ihringen

Ausgleich: 42€ (alle 3 Termine) | 15€ (Einheit) Einzeln buchbar

Infos & Anmeldung: info@tanz-treppe.de | +4915202069481