

Pilates



- Wo?** Natursportpark Blankenfelde
Jühnsdorfer Weg 1c
15827 Blankenfelde
- Wann?** Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr
- Kosten?** 10er Karte: 95,00 EUR
60 min Training
- Anmeldung** telefonisch unter 0172 / 3 09 36 52
oder per mail an kontakt@terra-fit.de
- Teilnehmer** max. 12 Teilnehmer je Kurs



*Immer gut in Form
mit Pilates!*

Pilates



Pilates ist ein systematisches Körpertraining für Menschen aller Alters- und Fitnessstufen.

Angesprochen werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen. Zu den wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode gehören neben einer effizienten Zwerchfellatmung u.a. auch Lockerheit und Entspannung sowie Zentrierung.

Pilates-Training lenkt die Aufmerksamkeit auf die genaue Ausführung der Bewegungen und möchte bestehende Bewegungsmuster optimieren und ökonomisieren.

Es erweitert die individuellen Bewegungserfahrungen. Eine gestärkte Tiefenmuskulatur und ausdrucksvolle Körperpräsenz sind Ziele unseres Kurses.

Lassen Sie uns daher gemeinsam beginnen, dieses Ziel zu erreichen.

Ihr terra-fit Team



*Immer gut in Form
mit Pilates!*