

Neu: Pilates Matte & Geräte

Willkommen in unserem neuen Pilates-Matte & Geräte-Kurs! Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Praktizierender sind, unser Ziel ist es, Sie durch die Prinzipien der klassischen Pilates-Methode zu führen und Ihnen zu helfen, Bewegungen sowohl auf der Matte als auch mit verschiedenen Geräten zu meistern.

Kursübersicht:

In diesem Kurs mit nur 3 Teilnehmern werden wir uns mit den Grundlagen der Pilates-Methode befassen und uns auf Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Atmung und Fluss konzentrieren. Das Verständnis dieser Prinzipien ist der Schlüssel dazu, Pilates zu meistern und von seinen zahlreichen Vorteilen zu profitieren.



Matte-Übungen:

Sie bilden die Grundlage der Pilates-Praxis und zielen auf die Kernmuskulatur ab, verbessern die Flexibilität und stärken die allgemeine Körperkraft und Haltung. Sie werden lernen, wie Sie die Kontrolle über die erforderliche Ausrichtung in jeder Bewegung ausüben können.



Gerätetraining:

Unser Studio verfügt über moderne Ausrüstung wie Reformers, Wunda-Chairs und Tower-Einheiten. Jedes Gerät bietet angepassten Widerstand und Unterstützung, was ein besseres Verständnis für Pilates-Bewegungen und das Erreichen von tieferer Muskelkraft ermöglicht.



Vorteile regelmäßiger Teilnahme:

Es braucht Kontinuität um die vollen Vorteile von Pilates zu erfahren. Wir ermutigen Sie, regelmäßig an den Lektionen teilzunehmen, um Ihre Technik zu verfeinern und Ihr Bewusstsein über Körper und Geist zu steigern.



Wie Sie teilnehmen können:

Melden Sie sich für unseren Kurs über unsere Website <u>www.mybodycontrol.ch</u> an und sichern Sie sich noch heute Ihren Platz.

Wann: Beginning Dienstags 03.09.2024

Wo: Jungfraustrasse 8, 3613 Steffisburg

Zeit: 10:00 bis 11:00

Kosten: CHF 45.00 per class 5er Abo CHF 220.00