

"Exercise is a celebration of what your body can do. Not a punishment of what you ate."

Joseph Pilates

ÜBER DEN PILATES - KURS

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die für jeden geeignet ist. Durch die große Vielfalt an Übungen und Variationen kann das Pilates-Training auch bei körperlichen Beschwerdebildern durchgeführt werden.

Beim Pilates trainierst oder dehnt du keine isolierten Muskeln, sondern lernst gezielte Bewegungen, die deinen gesamten Körper mit einbeziehen.

Der Fokus liegt auf der Bewegungsqualität.

Mit einem regelmäßigen Training wird sich dein Körperbewusstsein stetig verbessern, so dass du auch im Alltag automatisch eine aufrechtere Haltung einnehmen wirst.

Der Kurs findet dienstags in der Zeit von 8:00 - 9:00 Uhr in einer Gruppe von 6 Personen statt, so dass ich auf jeden Teilnehmer individuell eingehen kann.

Durch die begrenzten Plätze bitte ich um eine vorherige Anmeldung:
Pilates-Evelyn@gmx.de

Für Personal Trainings vereinbaren wir individuelle Zeiten.

Ich bin Evelyn Afful, Physio- und Manualtherapeutin.

Zusätzlich zu diesen Ausbildungen bin ich Pilates Trainerin (Bodymotion Konzept) und Athletiktrainerin.

Kosten

pro Stunde: 15€

10er Karte: 135€ (4 Monate gültig)