Externes Kursangebot

Pilates – Stärken Sie Ihre Mitte!

Die von uns empfohlenen **Gesundheitstrainings** richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Fehlhaltungen, Fehlbelastungen und schwacher Muskulatur sowie psychischer Belastung. Haltung, Beweglichkeit und Entspannung sind wichtig um Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu lindern. Finden Sie täglich die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung.

Dieser Kurs soll Ihnen einen Einblick in die Pilatestechnik geben. Das ganzheitliche Übungsprogramm trainiert die Tiefenmuskulatur einschließlich der Bauchmuskulatur und schützt so die Wirbelsäule. Dadurch stärkt es die Körpermitte, sorgt für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken.

Ein Einführungsworkshop findet am 13.04.2012 von 17:00-19:30 statt (Kosten 30.- €).

Termine Freitags, **20.04.-29.06.2012** von 17:00-18:00 Uhr

Ort **Seminarzentrum**

Residenz am Deutschen Theater, Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin

Kursgebühr 130.- € (Teilerstattung durch Krankenkassen)

Kursleitung Anja Kursawe, Pilatestrainerin

Anmeldung **030 - 450 529 083**

Anmeldung 030-450 529 083