

Move to Relax

Yoga Pilates



Die wichtigste Erkenntnis von Joseph Pilates und Basis seiner Methode
„Der Geist formt den Körper“

Ziel des sanften, aber gleichzeitig sehr effektiven Trainings ist es, das Körpergefühl und das Körperbewusstsein zu stärken

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungskraft, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise, wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration, Ausdauer und natürlich die Figur verbessert.

Basis des Trainings sind Bodenübungen auf der Matte unterstützt von Prinzipien wie:
Harmonie von Atmung und Bewegungsfluss
Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit
Zentrierung der Körpermitte „Powerhouse“
Konzentration auf Verinnerlichung kleinster Bewegungen
Kontrolliert-Präzies „nichts dem Zufall überlassen“

Wir beginnen bei **NULL!**

Step by Step erarbeiten wir zusammen die Übungen der Pilates-Methode
Meine Erfahrungen und Erkenntnisse, sowie das bis Heute erarbeitete Wissen, (aus meinen weiteren Ausbildungen/Unterrichtserfahrungen in Pilates-Yoga, Spiraldynamik, Ideokinese, Franklin-Methode, Rücken-Spezial, NIA/Tanz und Well/Fitness)
bereichern die Lektionen und unterstützen Ihr weiterkommen

Kursdaten:	Montag	12.15 Uhr	26.02.-16.04.2007	7x	Fr. 140.--
	Dienstag	09.15 Uhr	27.02.-17.04.2007	8x	Fr. 160.--
	Donnerstag	18.00/19.00 Uhr	11.01.-19.04.2007	15x	Fr. 300.--
	Freitag	09.15 Uhr	02.03.-20.04.2007	7x	Fr. 140.--

versäumte Lektionen können vor/nachgeholt werden

Kursort: Physio-Vital-Fitness, Hammerstrasse 8, 8180 Bülach
Tel:0439282485 www.physio-vital-fitness.ch info@physio-vital-fitness.ch

Beratung/Information/Anmeldung: Move to Relax, Barbara Knecht, Dorfstrasse 1, 8184 Bachenbülach,
Tel:0796986725/0434229512 knecht.barbara@freesurf.ch Personal-Training auf Anfrage