



EINFÜHRUNGSKURSE PILATES

Der Fokus beim Pilates Training liegt auf dem Körperzentrum bestehend aus Bauch, Rücken und Becken. Mit Hilfe der konzentrierten Atmung wird die tiefliegende Bauchmuskulatur aktiviert. Diese bildet das Fundament des rumpfstabilisierenden Pilates Trainings. In den 3 Einführungstrainings werden dir die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien vermittelt, sowie Übungen auf der Matte und dem Herzstück des Pilates Trainings, dem Allegro, erklärt und geübt. Dieser Kurs ist ideal um dein Pilates Training zu vertiefen oder in einen Gruppenkurs einzusteigen.

Eintagesworkshop:

Samstag, 5. Mai 2018 von 10.15 bis 13.15 Uhr

3-teiliger Workshop:

Mittwoch, 23./30. Mai und 6. Juni 2018 von 20.15 bis 21.15 Uhr

Kursort:	Hotelgasse 4, 3011 Bern, 1. Stock
Preis:	CHF 100.00 inkl. Einführungsdossier
Trainer:	Eintagesworkshop mit Tanja Zurfluh 3-teiliger Workshop mit Tanja Klankert
Teilnehmer:	max. 6 Personen
Info & Anmeldung:	www.pilates-bern.ch / info@pilates-bern.ch

pilates°bern