



Herbstsemester 2017/2018



Tina Floh: "Pilates"



Pilates + Entspannung

13.09.2017 – 31.01.2018



www.energiebild.gnx.at

Fitness für Körper und Seele

Pilates ist ein ganzheitsorientiertes Trainingsprogramm, das die Vorteile vieler Bewegungsformen vereint. Im Zentrum steht die **Stabilisierung der Wirbelsäule durch die Stärkung der Haltemuskulatur**. Das Training legt besonderes Augenmerk auf **Atmung, Konzentration, Koordination und Selbstkontrolle**. Es dient der **Vorbeugung und Linderung von Rücken- und Nackenbeschwerden**, korrigiert falsche Haltungs- und Bewegungsmuster, **reduziert Stress, fördert Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein und steigert das Wohlbefinden**.

Nach einer Stunde Pilates-Training erleben Sie **15 Minuten Tiefenentspannung bei einer angeleiteten Übung** (Körperreisen, Autogene Grundübungen, Atemübungen, Phantasiereisen, Progressive Muskel Relaxation, u. a.).

Termine: 13.09.2017 – 31.01.2018, 17:45 – 19:00 Uhr
jeweils Mittwoch (Verschiebungen möglich)

Ort: Kindergarten Zeiselmauer (bei der Römerhalle)

Erfordernisse: Turnmatte, bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken,
2 Handtücher, Decke

Leitung: Edith Franziska Hollenstein
Dipl. Wellness-Trainerin, Reiki-Meisterin & Lehrerin
www.lebensfreude-efh.at

Semestergebühr: € 155,00 (15 Einheiten zu je 75 Min)
10er-Block, gültig für 1 Semester: € 125,00
Einzeleinheit: € 18,00

Anmeldung unter 0699/12241264

Kostenlose Einführung: Mi, 13. 09. 2017, 17:00 Uhr, KG Zeiselmauer