



2. Kurs 2012



Tina Floh: "Pilates"



Pilates + Entspannung



www.energiebild.gnx.at

18. April – 27. Juni 2012

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 **fünfzehn Minuten Tiefenentspannung bei einer angeleiteten Übung** (Körperreisen, Autogene Grundübungen, Atemübungen, Phantasiereisen, Progressive Muskel Relaxation, u. a.).

- Termine: 18. 04. – 27.06.2012, 17:45 – 19:00 Uhr
jeweils Mittwoch (Verschiebung: 30.05. auf 01.06.)
- Ort: Kindergarten Zeiselmauer (bei der Römerhalle)
- Kursgebühr: € 105,00 (10 Einheiten zu je 75 Min.)
(Frühbucherbonus bis 18.04.2012: € 100,00)
- Erfordernisse: Turnmatte, bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken,
2 Handtücher, Decke
- Leitung: Edith Franziska Hollenstein
Dipl. Wellness-Trainerin, Reiki-Meisterin & Lehrerin
www.lebensfreude-efh.at

Anmeldung unter 0699/12241264

Kostenlose Einführung: Mi, 18. 04. 2012, 17:15 Uhr, KG Zeiselmauer