

Pilates für Einsteiger

Workshop...

... für alle, die zuhause ein Pilates- Buch liegen haben und es endlich tun wollen

... als Vorbereitung für einen Pilates- Kurs oder zum Auffrischen der Basics

... einfach zum Entspannen, Erleben und Genießen!...

In diesem Workshop lernst Du die **Grundlagen des Pilates-Trainings** kennen. Ich stelle **einfache Übungen für alle Körperbereiche** vor, die die **Körperwahrnehmung stärken und Haltung und Koordination schulen** - perfekt geeignet als Einstieg in einen vitalen Tag!

Pilates-Training ist grundsätzlich für jede(n) geeignet.

Bei unabgeklärten körperlichen Beschwerden wende Dich bitte vorher an Deinen Arzt. Du brauchst bequeme Kleidung, zwei Handtücher und evtl warme Socken.

Termine: Samstag, 19 Okt. oder 23.Nov. 2019, 10:00 – ca.12:00 Uhr

Ort: Sporthalle Offermannsheide
www.sporthalle-offermanssheide.de

Kennenlernpreis: 18,-€ pro Termin

Ab Januar 2020 biete ich einen regelmässigen Pilateskurs montags abends an. Näheres, auch zu meinen weiteren Angeboten, erfährst Du bei mir unter:

mobil: 0177 7477191 **oder** email: r.martel-energie@web.de

**hier nehme ich auch gerne Deine verbindliche Anmeldung entgegen.
Bitte melde Dich bis jeweils 5 Tage vor dem Workshop an.**

Ich freue mich auf Dich!

Renate Martel

Gesundheitspraktikerin (BfG / DGAM)

Pilates-Training, Ganzheitliche Energie-und Körperarbeit



