

Wie?

Trainiert wird in kleinen Gruppen oder im Einzelunterricht, um die individuelle und intensive Betreuung der einzelnen Kursteilnehmer zu gewährleisten.

Der Unterricht findet am Boden unter Zuhilfenahme von Kleingeräten, wie Pilates-Balance-Ball, Magic Circle, Theraband, Pezziball und Foamrolle statt.

Durch verschiedene Schwierigkeitsvarianten eignet sich die Methode sowohl für Geübte als auch für Untrainierte.

Schon nach kurzer Zeit spürt man deutlich Erfolge und Wohlbefinden. Nach dem Training fühlt man sich gleichsam fit und entspannt.

Wir trainieren in bequemer Sportbekleidung und Socken.

Wo?

Therapiezentrum Walter
Zur Scheierlmühle 7
85221 Dachau

Gruppenunterricht
Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr

10 Trainingseinheiten +
1 Nachholstunde
ab 5 bis max. 8 Teilnehmer
Kursgebühr € 120,00
Probestunde € 12,00

Einzelunterricht
Termine nach Vereinbarung
60 Minuten € 50,00

Beratung und Anmeldung bitte
direkt bei Andrea Igl
Tel. 08131-3563160
Mobil 0171-4955494
www.pilates-dachau.de

www.pilates-dachau.de

Pilates

Neuer Herbstkurs
2011

Kraft und Beweglichkeit

für Körper, Geist

und Seele

Was ist Pilates?

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, welche die tiefliegende Muskulatur des Körpers anspricht.

Mit Pilates bauen Sie ein stabiles Körperzentrum auf und schützen die Wirbelsäule. Die Haltung richtet sich auf und Verspannungen werden abgebaut. Die sanften und gelenkschonenden Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Regelmäßiges Training verbessert die Beweglichkeit von Gelenken und Muskulatur und verfeinert die Koordination.

Pilates ist nicht nur die ideale Ergänzung für viele Sportarten, die den Körper einseitig belasten, sondern hilft selbst bei Inkontinenz und ist geeignet für Frauen vor und nach der Entbindung.



Andrea Igl
Heilpraktikerin
Bowentherapie
Phytotherapie
Schüssler Salze
Bachblüten
Pilateslehrerin



Stundenplan Herbst 2011 Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr

29.09.11

13.10.11

20.10.11

27.10.11

03.11.11

10.11.11

17.11.11

24.11.11

08.12.11

15.12.11

22.12.11 * Nachholtermin