

ACHTSA MES MIT REGINA PILATES

Klassisches Pilates vereint mit Physiotherapie, Osteopathie und effektiven Faszientechniken – das ist die Pilatesflows-Methode der schweizer Physiotherapeutin Pascale Blunier. Ziele sind die Stärkung der Tiefenmuskulatur (speziell des Rückens und unserer Körpermitte), Stärkung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und die Stabilisierung, Flexibilität und Aufrichtung unseres Körpers. Hinzu kommt der Fokus auf die Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur und die Dehnung und Stärkung der Faszien des gesamten Körpers. Ein Schwerpunkt liegt auf der achtsamen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Wir nehmen uns Zeit für eine fokussierte und präzise Ausführung der Übungen und bauen uns Schritt für Schritt eine gute Basis und starke Mitte auf. Mit Pilatesflows können wir ganzheitlich körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern: wir gehen aufrechter, atmen tiefer durch und fühlen uns leichter.

Alle, auch ohne Vorkenntnisse, sind herzlich willkommen!



WANN

Ab dem 10.1.2025

Freitags 10:00-11:00

Für Erwachsene allen Alters

WO

Vereinshaus – Peterstraße 15

WIE

Anmelden kannst du dich unter:

mis.regina@ymail.com

Nur nach bestätigter Anmeldung erscheinen.

KOSTEN

Vereinsmitgliedschaft für

Kinder - 6,50 Euro pro Monat

Erwachsene – 9,50 pro Monat

Zusätzlich einmalige

Aufnahmegebühr in Höhe des monatlichen Beitrags für neue Vereinsmitglieder

MEHR?

Weitere Kurse findest du auf unserer Homepage: St.Pauli TV