

PILATES MIT REGINA AFTER WORK

Lass den Arbeitstag bewusst und aktiv
ausklingen, bei Pilates After Work mit Regina

Nimm dir bewusst Zeit für dich und schenke deinem Körper die Aufmerksamkeit, die im Alltag oft zu kurz kommt. Gönn dir einen achtsamen Übergang vom Büroalltag zu einem wohltuenden Körpergefühl - diese Stunde schenkt deinem Körper den Ausgleich, den er nach einem langen Tag braucht.

Wir trainieren nach der innovativen Pilatesflows-Methode von Pascale Blunier: eine einzigartige Verbindung aus klassischem Pilates, Physiotherapie und wirkungsvollen Faszientechniken.

Im Mittelpunkt steht die gezielte Stärkung deiner Tiefenmuskulatur in Rücken und Körpermitte, während gleichzeitig Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sanft gelöst werden.

Durch die präzise und achtsame Ausführung der Übungen entwickelst du Schritt für Schritt eine stabile Mitte: du gehst aufrechter, atmest tiefer durch und startest mit einem Gefühl von Leichtigkeit und frischer Energie in deinen Feierabend.

Nimm dir Zeit für Dich und tu dir etwas Gutes!



WANN

Ab dem 19.3.2025

Donnerstags 17:00-18:00

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
Erwachsene – 10,50 pro Monat**

**Zusätzlich einmalige
Aufnahmegebühr in Höhe des
monatlichen Beitrags für neue
Vereinsmitglieder**

MEHR?

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