



WAS HABEN SIE VOM TRAINING MIT DEM PILATESSTICK?

- Ihre Muskulatur und das Bindegewebe wird gestrafft und gekräftigt.
- Sie können Ihren Rückenbeschwerden vorbeugen und sie vermindern.
- Ihr Beckenboden wird trainiert.
- Durch gezielte Bewegung können Sie ihr Gewicht reduzieren und ihr Wohlbefinden steigern.
- Das Power-House wird noch stärker gefordert als beim Mattentraining.
- max. 5 Personen pro Kurs
- gerade auch für Männer gut geeignet

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPAß IN UNSEREN KURSEN!

Kursort

Kursraum von Präventas, Institut für Gesundheitssport, Dieselstraße 21, Isernhagen NB

Kontakt

Anna Tuchow,
Tel: (01 73) 469 70 21,
Web: www.in-balance-hannover.com

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden (meist kleinen und schwächeren) Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein idealer Mix aus Kräftigungen, Stretching und bewusstem Atmen sorgt für eine tolle Körperhaltung (und damit verbundene Ausstrahlung!), verbessert die Kondition und Koordination.



Pilates gewinnt auch in Deutschland immer mehr Anhänger. In den Medien wird ständig über das erfolgreiche Training berichtet. Neben Muskelkräftigung und Straffung des Gewebes wird die Körpermitte gestärkt das "Powerhouse", welches zu einer besseren Haltung führt.

DER PILATESSTICK

Als erstes Studio im Großraum Hannover freue ich mich Ihnen den Pilatesstick präsentieren zu können: ein dehnbares Seilsystem, an dem eine Stange, Schlaufen oder Ringe befestigt werden können, um gegen dessen Widerstand die Muskulatur zu trainieren.

Neben dem Reformer hat Joseph Pilates weitere Geräte entwickelt, die nicht mit Studio-Geräten vergleichbar sind. Der Pilatesstick ist eine modifizierte Variante, individuell und universell einsetzbar.



KURS GEBÜHR

Zehnerkarte

98,- Euro - Gültigkeitsdauer: 12 Wochen

125,- Euro - Gültigkeitsdauer: 6 Monate

Monatskarte

60,- Euro - unbegrenzt und flexibel

ab 30,- Euro für Kinder- und Jugend-Kurse

Pilatesstick

120,- Euro - für 10 Kurseinheiten

Einzelkarte für Gruppenkurse: 15,- Euro

- Keine Aufnahmegebühr
- nur 3 Monate Vertragslaufzeit
- Training in kleinen Gruppen
- persönliches Training, ausgerichtet nach dem individuellen Trainingszustand

Einzel(Personal-)Training

Wenn Sie keine Zeit haben sollten oder lieber alleine trainieren, rufen Sie mich an oder informieren Sie sich auf meiner Website über das Einzel-Training: www.in-balance-hannover.com

Kursort

Präventes Institut für Gesundheitssport
Dieselstraße 21, Isernhagen NB

Kontakt

Anne Tuchow Tel.: (0173) 469 70 21
Web: www.in-balance-hannover.com

KURS PROGRAMM

Montag

Pilatesstick (geschlossener Kurs vom 22. August bis 25. November 2011) 10.15 bis 11.15 Uhr

Yoga für Schulkids 16.00 bis 16.50 Uhr
Ballett für Teens 17.00 bis 17.50 Uhr

Pilates 18.00 bis 19.00 Uhr
Power-Yoga 19.00 bis 20.00 Uhr

Dienstag

Kindertanz ab 4 Jahre 15.30 bis 16.20 Uhr
Ballett für Kinder ab 7 Jahre 16.30 bis 17.20 Uhr

Pilates 17.30 bis 18.20 Uhr

Mittwoch

Yoga für Kids ab 5 Jahre 15.15 bis 16.05 Uhr
HipHop für Schulkids 16.10 bis 17.00 Uhr
HipHop für Teens 17.10 bis 18.00 Uhr

Latino-Dance-Pilates 18.15 bis 19.15 Uhr
BalanceYoga 19.15 bis 20.15 Uhr

Donnerstag

Der kleine Yogi singt und tanzt ab 2,5 Jahre 15.30 bis 16.30 Uhr
„Dance for Fans“ ab 7 Jahre 17.00 bis 17.50 Uhr
Yoga in den Wechseljahren 18.00 bis 18.50 Uhr
Pilates 20.00 bis 21.00 Uhr

Freitag

Pilates 10.45 bis 12.00 Uhr
Pilatesstick (geschlossener Kurs vom 19. August bis 25. November 2011) 17.30 bis 18.30 Uhr

IN--BALANCE

Institut für Yoga und Pilates



Erstes Studio im
Hannover!

Der Pilatesstick



Das neue intensive
Pilates-Training
für Einsteiger und
Fortgeschrittene.