



Pilates



Kurs Nr. 1 - PILATES SC Önsbach-

10 x 60 Minuten ab dem 11.09.2023

von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

in der Turn- und Festhalle in 77855 Önsbach



für Mitglieder des SC Önsbach: 40 €

für Nichtmitglieder: 70 €

Der Kurs findet an folgenden Montage statt:

11.9./18.9./25.9./2.10./9.10./

16.10./23.10./6.11./13.11./20.11.

Am 30.10. findet kein Kurs statt.

Kurs Nr. 2 - PILATES OTTENHÖFEN-

8 x 60 Minuten ab dem 19.09.23

von 19:35 Uhr bis 20:35 Uhr

Am Bahnhof 2 in 77883 Ottenhöfen

Kursgebühr: 60 €

Der Kurs findet an folgenden Dienstage statt:

19.9./26.9./10.10./17.10./24.10./7.11./21.11./28.11

Am 3.10/31.10./14.11. findet kein Kurs statt.

Das Training nach den 6 Grundprinzipien von Joseph Pilates bringt die Körperstruktur in die richtige Balance und korrigiert Fehlhaltungen. Auf sanfte Weise werden die tiefe Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Das Training bringt Körper & Geist in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration und Präzision ausgeführt werden.

Bitte eigene Trainingsmatte mitbringen.



AROHA® und KAHA®



Kurs Nr. 3 - AROHA SC Önsbach-

8 x 60 Minuten ab dem 28.09.2023

von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

im Pfarrheim (gegenüber der Kirche) in 77855 Önsbach



für Mitglieder des SC Önsbach: 30 €

für Nichtmitglieder: 60 €

Der Kurs findet an folgenden Donnerstagen statt:

28.9./5.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11.

Kurs Nr. 4 - AROHA OTTENHÖFEN -

8 x 60 Minuten ab dem 19.09.23

von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Am Bahnhof 2 in 77883 Ottenhöfen

Kursgebühr: 60 €

Der Kurs findet an folgenden Dienstage statt:

19.9./26.9./10.10./17.10./24.10./7.11./21.11./28.11

Am 3.10/31.10./14.11. findet kein Kurs statt.

AROHA und KAHA sind inspiriert von dem HAKA-Kriegstanz der Maori, Kung Fu und Tai Chi.

AROHA ist

- unkompliziertes, effektives Ganzkörpertraining
- es festigt alle wichtigen Muskeln
- ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung
- stärkt das Herz-Kreislauf-System

KAHA ist

- langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, dadurch Stressabbau
- mobilisiert und dehnt wichtige Muskelgruppen

Anmeldung unter:
aroha@mario-baer.de
Nadja Bär



DTB-Trainerin in Pilates
Aroha / Kaha-Instructor
Übungsleiterin B und C

- Bei den Kursen kann man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.
- Bei Nichtteilnahme des angemeldeten Teilnehmers besteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühr.
- Findet eine Kursstunde seitens der Kursleitung nicht statt, wird ein Ersatztermin zur Verfügung gestellt.
- Bezahlung erfolgt bar am 1. Kurstag
- **Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen!**