

Für mehr Gesundheit & gegen Migrationsstress:

Pilates-Kurs

...bei Ana Maria Luckow

...auf Deutsch, English, Portugiesisch
und in allen Sprachen der
Bewegung & Toleranz



ab dem 31.03.17:

jeden Freitag 14.00 – 15.00 Uhr

(aber nur wenn sich mind. 6 Interessierte bei uns angemeldet haben)

Kosten: 4 Termine = 20,- Euro. Einzelstunde = 6,- Euro.

Weitere Infos und Anmeldung:

susiprogramm@aol.com oder Tel. 030 78 95 93 94.



Interkulturelles Frauenzentrum **S.U.S.I.**

Innsbrucker Str. 58, 10825 Berlin, 030 - 78 95 93 94, susi-frauen-zentrum.com, facebook.com/susi.frauenzentrum

Und was ist Pilates eigentlich?

Die Pilates Methode of Body Conditioning ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln.

Pilates basiert auf den sechs Leitprinzipien Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision & Bewegungsfluss und umfasst das Training, Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Der Fokus liegt ganz klar auf der Aktivierung der Körpermitte, so genannt „Powerhouse“, in erster Linie die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur und die ganze Beckenbodenmuskeln. Dadurch wird die Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und Rückenschmerz gelindert; die Körpersilhouette wird gestrafft.

Durch die bewusste Brustatmung, die zu jeder Übung gehört, wird Stress abgebaut, sodass Du Dich nach dem Training ausgeglichen und entspannt fühlst ☺

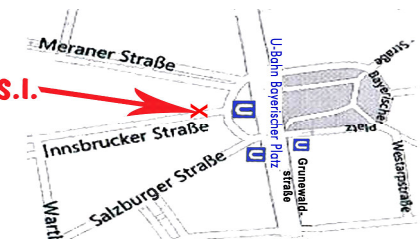
Zur Trainerin:

Ana Maria Luckow ist Bewegungspädagogin für die Pilates Methoden Geräte und Matte (vom Deutschen Pilates-Verband zertifiziert), Mitglied im Deutschen Pilates-Verband, Tanzpädagogin und Choreographin für Jazzdance, Group-Fitness Trainerin (B-Lizenz), Kurse bei Fitness First, atelier de la danse.

Im Interkulturellen Frauenzentrum **S.U.S.I.**

U-7 + U-4 Bayerischer Platz

S.U.S.I.



Unsere Räume sind nicht rollstuhlgerecht.