

Pilates flow

Im Pilates gilt der Fokus der präzisen und kontrollierten Bewegungsausführung. Ökonomische Körperhaltung, harmonisches Bewegungsbild und die gezielte Stärkung der tiefliegenden Muskulatur bildet der Grundstein. Die gezielt eingesetzte Atmung aktiviert die tiefliegende Bauchmuskulatur und den Beckenboden. In dieser Stunde fließen die Pilates Übungen in einander über und werden im Fluss wieder gegeben. Pilates Grundkenntnisse werden hier vorausgesetzt oder eine gute Mobilität.

Wann: Mittwoch, 18-19.00 Uhr
Ausführungsort: Bollwerk 21, 3011 Bern
Kosten: CHF 25.00

