



ist ein ganzheitliches Konzept und dient zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur mit Anspannung -und Entspannungsphasen .

Das Übungskonzept ist für Anfänger und Geübte, Männer wie Frauen, unabhängig vom Lebensalter und vom Trainingszustand, da die Übungen individuell angepasst werden.

Es fördert die Bewegungsfähigkeit, sowie Körperwahrnehmung ganzkörperlich durch physiologisch angepasste Körperübungen auf der Gymnastikmatte, dabei stehen eine gute Bauch-Beckenmuskelaktivität und Atmung im Vordergrund.

www.BodyBalancePilates.de

Veronika Geiger

Physiotherapeutin und BodyBalancePilatesTrainerin

Kurs für Anfänger

Übungsabend Mittwoch

Beginn von 18:30 Uhr-19:30 Uhr Anfänger Kurs

Bitte Übungsmatter mitbringen

Kurs für Fortgeschrittene

Übungsabend Mittwoch

Beginn von 19:30 Uhr -20:30 Uhr Fortgeschrittene

Bitte Übungsmatter mitbringen

Im alten Schulhaus Biberachzell 1.Stock

Anmeldungen bei Veronika Geiger Tel. 07309-929206

Physiotherapeutin ,PilatesTrainerin, Gesundheits-und Mentalcoach