

Pilates Body Conditioning

- erstklassiges Bewegungstraining zum Aufbau der Tiefenmuskulatur am Rumpf
- Muskelaufbau am gesamten Körper
- Beweglichkeit an allen Gelenken des Körpers
- Schafft Wohlbefinden durch Verbindung von Atmung und Bewegung
- Eine aufrechte Haltung und vitale Ausstrahlung entsteht

Am Forum Tanz unterrichten ausschließlich professionell ausgebildete Lehrkräfte mit umfassender Berufserfahrung.

Anmeldung ist jederzeit telefonisch oder per e-Mail möglich.

Probestunde ist kostenlos, kurzfristige Verträge sind nach Anfrage möglich

Pilates

Unterrichtstermine:

Montag 20.00 – 20.45 Uhr

Mittwoch 10.30 – 11.15 Uhr

Freitag 18.30 – 19.15 Uhr

Infos / Anmeldung:
Brigitte Stemmler
FORUM TANZ
Ferdinand-Lassalle-
Straße 16a
72770 Reutlingen
info@forum-tanz.com
07121 ~ 55284



Yoga

Infos / Anmeldung:
Brigitte Stemmler
FORUM TANZ
Ferdinand-Lassalle-
Straße 16a
72770 Reutlingen
info@forum-tanz.com
07121 ~ 55284

Yoga

Im Yoga-Unterricht wird die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist angestrebt. Der Blick des Übenden wird bewusst nach Innen gelenkt. Ein Körperbewusstsein wird entwickelt. Im Dialog mit dem eigenen Körper beginnt man zu begreifen, warum man sich matt und unkonzentriert fühlt. Warum man Rückenschmerzen etc. hat. Es werden Verhaltensweisen gesucht, die den Bedürfnissen des eigenen Körpers entsprechen.

In unserem Yogaunterricht steht die persönliche Erfahrung, die Arbeit mit sich und an sich im Vordergrund.

Am Forum Tanz unterrichten ausschließlich professionell ausgebildete Lehrkräfte mit umfassender Berufserfahrung. Anmeldung zum Yoga-Unterricht ist jederzeit telefonisch oder per e-Mail möglich. Probestunde ist kostenlos, kurzfristige Verträge sind nach Anfrage möglich.

Unterrichts-	Dienstag	20.15 – 21.15 Uhr
termine:	Mittwoch	09.15 – 10.15 Uhr
	Donnerstag	19.15 – 20.15 Uhr

