



THE
PILATES
STANDARD®
Ensuring the Legacy

11.11.2023

3-LÄNDER WORKSHOP

13 - 14 Uhr Classical Mat mit Toe Corrector (Sandra)

Erlebe die Vielfalt von diesem kleinen Gerät Toe Corrector. Wir turnen alle Mattenübungen durch und benutzen den Toe Corrector als Hilfe. Solltest du keinen Toe Corrector haben, besorge dir ein Gummi von einem Einweckglass oder etwas Ähnliches.

14:15 - 15:15 Uhr Pilates Mat mit Schwerpunkt Brustwirbelsäulen-Artikulation (Julia)

In dieser Stunde widmen wir uns ganz bewusst dem längsten, aber durch seine Anatomie bedingtem, auch eingeschränktesten Abschnitt unserer Wirbelsäule: Unsere Brustwirbelsäule!

Verdeutlichen wir uns, dass hier Rippen, Schulterblätter, Schlüsselbeine und damit die Schultergelenke ihre Ansatzflächen haben, lohnt es sich, hier besonders fokussiert zu arbeiten.

15:30 - 16:30 Uhr Finde deine Mitte (Bigna)

Eine Mattenstunde mit kleinen Tricks um deine Mitte zu finden und sie explizit zu stärken ohne den Fokus vom Ganzkörpertraining zu verlieren. Freue dich auf viele kleine Muskeln, die zum Leben erweckt werden.

Kosten: 90€ inkl. 20% Ust

Teilnehmer*innen aus Deutschland und Österreich erhalten die Rechnung von Sandra Käfer per E-Mail.

Teilnehmer*innen aus der Schweiz erhalten die Rechnung von Bigna Knecht per E-Mail.

Der ZOOM Link wird 2 Tage vor dem Event geschickt.

Es gibt keine Aufzeichnung, da dies ein Trainingsevent ist.

Alle Stunden sind aktiv mit uns.

Stornobedingungen: Es gelten die THE PILATES STANDARD AGBs

Anmeldung: www.thepilatesstandard.com