

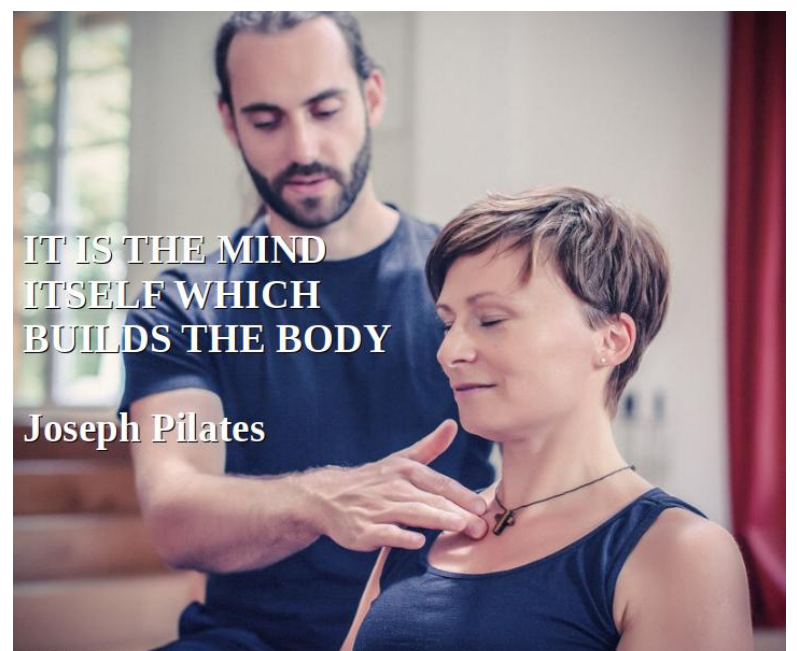
PILATES

Intensiv Einsteigerkurs

Ich freue mich hier in Hormersdorf ihnen meinen bewerteten Pilateskurs anbieten zu können.

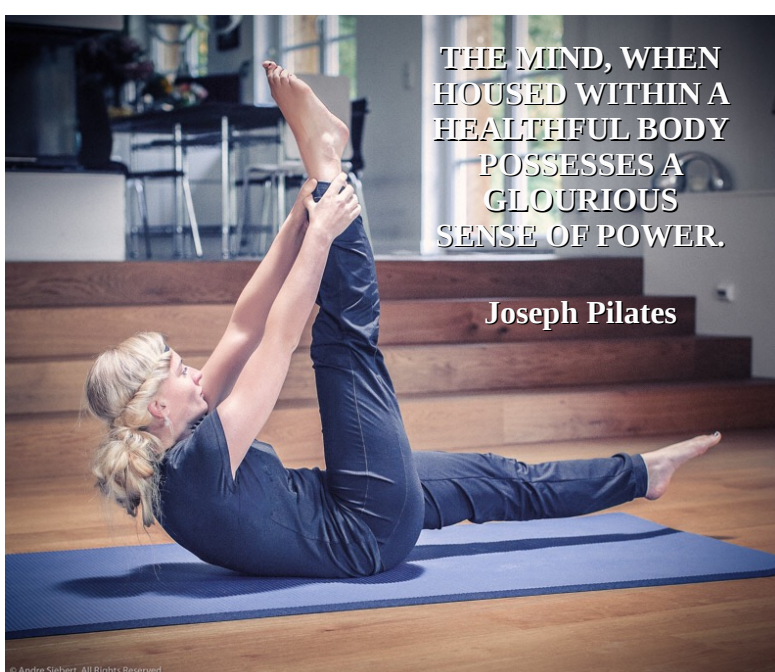
Meine Name ist Denny Burkhardt, ich bin ausgebildeter Physiotherapeut und habe meine erste Pilatesausbildung 2012 abschließen können. 2014 folgte dann der volle MAT-Teacher-Abschluss. Seit Beginn meiner Pilatesausbildung gebe ich wöchentlich Kurse.

Das Pilates hat mein Verständnis für Bewegung maßgeblich erweitert und ergänzt. Neben meinem physiotherapeutischen Hintergrund bin ich auch Kampfkunsttrainer und lasse das Konzept regelmäßig im Training ergänzend mit einfließen.



IT IS THE MIND
ITSELF WHICH
BUILDS THE BODY

Joseph Pilates



THE MIND, WHEN
HOUSED WITHIN A
HEALTHFUL BODY
POSSESSES A
GLOUROUS
SENSE OF POWER.

Joseph Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, wobei man sich in den ersten Stunden auf Wirbelsäulen-Mobilität und Bauchmuskelkräftigung konzentriert.

Ingesamt beinhaltet das Training „MATWORK“ 37 Übungen, die über einen längeren Zeitraum erarbeitet werden und später wie eine Choreografie im Training umgesetzt werden.

Jede Übung kann individuell angepasst werden, aber trotzdem wird der Trainingsfluss erhalten.

Den späteren Stunden widmet man sich der ganzen Körperausrichtung jedes Körperteils.

Es gibt verschiedene Übungs-Levels, welche man aufbauend anstrebt.

Kontakt:

Denny Burkhardt
Tel. 0172/6447279
Email: denny.burkhardt@email.de

Wo?

Ergotherapie Hormersdorf
Yvonne Bochmann
Tel. 03721/2734775
Email: info@ergo-yvbo.de