



Pilates Extra Class mit Leela

Datum: Samstag, 18. Juni, 16:00-17:30
Ort: Niyama Studio, Falknerstrasse 35, 4001 Basel
Mindestanzahl: 5 Personen
Hilfsmittel: Soft Ball
Preis: CHF 35
Anmeldung: leela113@hotmail.com
(Die Anmeldung ist verbindlich.)
Online: Via Zoom Raum 2

Weisst du was eine neutrale Beckenposition ist?

Trainierst du schon eine Weile oder fängst du gerade erst an? Diese sogenannte "neutrale Position" von der ich immer wieder spreche, ist die sicherste Position, die wir ja auch während des Trainings anstreben, da die Wirbelsäule und die Muskulatur besonders gefordert werden. Wir wollen eine möglichst gezielte und gleichmässige Belastung erzielen und diese dann schlussendlich in unseren Alltag übertragen.

Wenn du also oft noch Mühe hast diese Verbindung zu spüren und daran gerne arbeiten möchtest, melde dich an :)

