



Pilates 50+ mit Nathalie Frossard

Ab Freitag, 29. April 2022, 10.45-11.45
Ort: Niyama Studio, Falknerstrasse 35, 4001 Basel
Preis: CHF 20 pro Lektion (inbegriffen im Niyama Monatsabo)
Keine Anmeldung nötig

Dieser Kurs richtet sich an Personen ab dem 50. Lebensjahr. Mit einer Variation an Pilatesübungen wird dein Körper auf eine gesunde Weise gekräftigt und gedehnt. Durch die Beanspruchung der tiefen, wirbelsäulennahen Muskulatur wird die Wirbelsäule stabilisiert und mobilisiert.

Du kannst Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen und verbesserst deine Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Regelmässige Übung steigert deine Vitalität und Energie und führt zu einer inneren Ausgeglichenheit.

