

## BASI™ Pilates Mattenklassen

BASI™ Pilates wurde 1989 von Rael Isacowitz gegründet und ist vom Deutschen Pilatesverband als Ausbildungsinstitut anerkannt, es entwickelt die Originalübungen von Joseph Pilates weiter, unter Verwendung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

In einer Mattenklasse arbeiten Sie mit Hilfe dieser Übungen alle wichtigen Muskelgruppen Ihres Körpers durch, dehnen und kräftigen sie dabei. Am Ende einer Stunde sind Sie angenehm entspannt und fühlen sich fit für Ihre alltäglichen Herausforderungen.

**Unterrichtsort** ist der Kirchenladen in der Kirchstraße 14 in Königstein.

Ein Parkhaus liegt direkt gegenüber.

Die Kurse finden immer

**dienstags** (9.00 Uhr- 10.15 Uhr) und

**donnerstags** (19.00 Uhr - 20.15 Uhr) statt.

**Starttermin** ist der 01.02.2011 bzw. 03.02.2011.

Etwa alle 3 Monate werden die Kursinhalte auf neue Teilnehmer ausgerichtet.

Eine **10er-Karte** kostet 90,- € und ist für 4 Monate gültig, über die Sommerferien verlängert sich die Gültigkeit um 1 Monat. Eine **Schnupperstunde** kostet 12,- €

### Anmeldung oder Fragen:

Per Mail an [Stefanie.Stoodt@arcor.de](mailto:Stefanie.Stoodt@arcor.de)

Per Fax an 03221 / 1267409

Per Telefon an 06174 / 998570

Per Brief an Stefanie Stoodt

Friedrich-Ebert-Straße 2

61462 Königstein i. Ts.

Stefanie Stoodt ist:

BASI™ Pilates Mattentrainerin

DWI Nordic Walking Lehrerin

[www.mathe-und-sport.de](http://www.mathe-und-sport.de)



## Kurse 2011

**Nordic Walking**

**Walking**

**Medical XCO Walking**

**BASI™ Pilates Mattenklasse**



[www.mathe-und-sport.de](http://www.mathe-und-sport.de)



## Kursangebot

### Einführung in Nordic Walking / Walking

5 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 5

Kosten: 40 €

Beginnend mit dem Gehen im Alltag wird Stück für Stück das Nordic Walking erlernt. Sie müssen aber die Stöcke nicht nehmen, auch das „Walking“ ist, richtig durchgeführt, sehr gut geeignet, Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Starttermine:

Do: 17.02.2011; 01.09.2011

Sa: 05.03.2011; 13.08.2011

### Auffrischen der Nordic Walking Technik

3 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 4

Kosten: 30 €

Gesundes Nordic Walking beginnt mit den Füßen, deshalb wird die Fußtechnik ohne Stöcke in der ersten Stunde unter die Lupe genommen.

Darauf baut der weitere Verlauf des Kurses auf, so dass Sie am Ende wirklich 90% Ihrer Muskeln einsetzen.

Starttermine:

Do: 31.03.2011; 27.10.2011

Sa: 26.03.2011; 05.11.2011

### Einführung in Medical XCO Walking

3 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 4

Kosten 40 €

#### **Vorraussetzung:**

Walking bzw. Nordic Walking ist bekannt.

Das Training mit den „XCO“-Hanteln geht tiefer und festigt so das Bindegewebe.

Starttermine:

Do: 12.05.2011; 11.08.2011

Sa: 17.05.2011; 10.09.2011

Die **Kurszeiten** sind am Donnerstag jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr und am Samstag jeweils von 15.00 bis 16.30 / 16.40 Uhr.

Den Treffpunkt zu den einzelnen Kursen erfahren Sie mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Zu allen Kursen sind trittfeste Schuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Geräte werden von mir gestellt, falls nötig.

*Fotos: Greta & Georg Hoch  
www.hochmedia.com*