



ÜL Treff 2015 im Turngau Rhein-Westerwald

Leicht und Locker in den Frühling

Dancing Pilates und Faszientraining mit der Black Roll

Im Dancing Pilates verschmelzen tänzerische Bewegungsabläufe mit Pilates Übungen zu einem harmonischen Bewegungsfluss. Der Körper erlebt eine Mischung aus kraftvoller Eleganz und sanfter Hingabe. Das Training spricht nicht nur den gesamten Körper an, es macht Bewegung zu einem sinnlich erfahrbaren Erlebnis. In einer Masterclass erlebst du die Schönheit der Symbiose von Tanz und Pilates. Kleine Übungseinheiten und theoretische Erläuterungen befähigen dich zur Gestaltung deiner eigenen Dancing Pilates Klasse.

Im zweiten Teil des Tages beschäftigen wir uns mit dem Thema Faszien. Faszien sind die bindegewebigen Strukturen die unsere Muskeln und Organe umhüllen. Sie tragen sowohl zur Stabilität als auch Elastizität der Gewebe bei und sorgen dafür das unser Körper geschmeidig bleibt. Wenn es jedoch im faszialen Gewebe zu strukturellen Veränderungen kommt kann sich dies negativ auf den gesamten Bewegungsapparat, unsere Haltung und unser Wohlbefinden auswirken. Durch spezielle Übungen, besonders mit der Black Roll, lässt sich positiv Einfluss nehmen auf den Zustand unseres Fasziengewebes.

Datum: **14.März 2015**

Zeit: **10.00 – 17.00 Uhr**

Ort: **Montabaur, Turnhalle Peter-Altmeier Gymnasium**

Referentin: **Simone Müller**

Gebühren: **27,00 € mit GYM CARD**
30,00€ ohne GYM CARD

Meldeschluss: **28.Februar 2015**

Anmeldung: **Karla Thiede, Krokusstr.4, 56410 Montabaur**
Tel. / Fax: 02602-17254
E-Mail: karla-thiede@t-online.de