



bodyandspirit-pilates

Studio
bodyandspirit-pilates
Inhaberin: Hanna Lipinski

Parkstr. 97
28209 Bremen

Tel.: 0176 20671341
info@bodyandspirit-pilates.de
www.bodyandspirit-pilates.de

Newsletter Februar 2018

Liebe Kunden und Kundinnen, Freunde und Pilatesfans !

Wir sind gut ins Neue Jahr gestartet und der Elan soll weiterhin erhalten bleiben.

Diesmal fasse ich mich etwas kürzer, da ich von Einigen hörte: „War mir zu viel Text, deshalb nicht alles gelesen“ ☺:

1. Ich freue mich, **neue** Kursformate anzubieten, die – wenn diese gut angenommen werden – ins regelmäßige



Kursprogramm aufgenommen werden:

Allegro und Spring Boards:

Maximal 3 Teilnehmer. 3 Matten an den Spring Boards. 3 Allegroreformer.

Wir fangen in der Rückenlage an den Spring Boards auf der Matte an und lernen den Widerstand der Stahlfedern mit voller Aufmerksamkeit für den eigenen Körper kennen. Anschließend sorgt der „Schwung“ des Allegro-Schlittens für eine Herausforderung, die Spaß und Lust auf mehr macht.

Faszienpilates:

Der Körper ist ein komplexes Gebilde. Alles ist miteinander verbunden. Was sich z. B. als Nackenverspannung äußert, kann seinen Ursprung am Fuß haben.

Die fünf Faszien-Trainingsprinzipien nach Pilates Bodymotion werden praktisch umgesetzt. Neben dem euch schon bekannten Ausrollen der Faszienlinien, gibt es andere Methoden um das Fasziengewebe geschmeidig, belastbar und schmerzfrei zu machen.



Pilates am Samstag an folgenden Terminen:

Am **24. Februar / 12:15 Uhr**: Allegro und Spring Boards zum Ausprobieren mit Hanna. 15 €, auch im Tausch gegen Nachholstunden möglich.

Am **10. März / 11 Uhr**: Faszienpilates mit Hanna

Am **24. März / 11 Uhr**: Mattenpilates mit Boris

Am **14. April / 11 Uhr**: Mattenpilates mit Boris

Weitere Termine können bei entsprechender Nachfrage noch dazu kommen ☺

2. Beitragsanpassung für Altverträge zum April 2018:

Die ab dem 01. Januar geltenden Preiserhöhungen werden bei bestehenden Monatsverträgen ab April wirksam.

3. Gewinnspiel !

Ich möchte drei von euch eine Gelegenheit geben, in einem **Einzeltermin/Personaltraining** eure Stärken, aber auch eure Schwächen genauer zu betrachten. Mein persönliches Feedback zu euren körperlichen Möglichkeiten soll euch motivieren und euch achtsamer werden lassen im Umgang mit dem eigenen Körper in den Kursen.

Die drei Freiwilligen werden durch ein Gewinnspiel ermittelt: Wirft einen Zettel mit eurem Namen in die Holzbox im Studioflur. Das Spiel läuft **bis zum 28. Februar**.

Am 01. März werden die Gewinnerlose gezogen.

Ich hoffe, unser kleines Studio ist nach wie vor ein toller Ort für euer Wohlbefinden und eure Gesundheit. Auch im Namen aller Trainer : Gisela, Sibylle, Boris, Sigrun und Sabine, wünsche ich Allen einen tollen Start in die Woche und natürlich viel Spaß in unseren Kursen ☺.

Eure Hanna