

# LANZAROTE 2017

## PILATES URLAUB auf der Vulkaninsel Lanzarote



**bspilates**  
bettina strauß  
[www.bs-pilates.de](http://www.bs-pilates.de)

„Veränderung findet durch Bewegung statt und Bewegung heilt“ (J. H. Pilates)

Pilates ist ein Trainingsprogramm, das sich an Körper und Geist wendet, um gesund und schmerzfrei zu altern. Es werden gesunde Bewegungsabläufe geschult, die die Körperhaltung verbessern, Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern.

Auf dem "Powerhouse", der Körpermitte, liegt der Fokus aller Bewegung - jede Bewegung kommt aus einer starken Mitte – mit dem Schwerpunkt auf einer tiefen Ausatmung.

Pilates schult das Verlängern und Dekomprimieren der Wirbelsäule, es stärkt die tiefe Rumpfmuskulatur und den Beckenboden. So werden Rücken- und Nackenschmerzen behoben bzw. vorgebeugt.

Trainiert wird in einer Kleingruppe mit maximal 10 Teilnehmern.

Zielgruppe: Pilatesbegeisterte mit Grundkenntnissen in dieser Trainingsmethode.

Kursinhalt: 12 Pilateseinheiten zum Preis von 260 Euro pro Person, täglich 2 Trainingseinheiten jeweils morgens und abends, buchbar über [bspilates](http://bspilates.de) bei Bettina Strauß unter **0176-21197262** oder **Bettina.Strauss@bs-pilates.de**  
Kurschwerpunkte: Körperhaltung, Pilatestechnik, Stretching, korrekte Atmung, Einsatz von Pilates Power Circle, Ball und Theraband.

Kurszeitraum : Mo., 06.03. 2017 - Sa., 11.03. 2017  
Mo., 28.08. 2017 - Sa., 02.09. 2017  
Mo., 04.12. 2017 - Sa., 09.12. 2017