

Pilates – Impulse 2022

Samstag, 9. Juli 2022



Uhrzeit	Workshops Pilates Potpourri	
9:00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer/ Vorstellung der Referenten	
09:30 - 11:00 Uhr	WS 1 Pilates & More mit dem Spinefitter <i>Nina Metternich</i>	WS 2 Spiralige Bewegungen <i>Antje Korte</i>
	WS 3 Bounce & REBOUNCE <i>Antje Korte</i>	WS 4 Creative FLOWS 2022 <i>Anette Alvaredo</i>
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause & Ausstellung mit vergünstigtem Verkauf der Firma Sissel	
13:30 – 14:45 Uhr	WS 5 Medical Pilates ISG & Hüfte <i>Anette Alvaredo</i>	WS 6 Stützkraft aufbauen und entwickeln <i>Nina Metternich</i>
15:00 – 16:15 Uhr	WS 7 Befreite Atmung <i>Antje Korte</i>	WS 8 Beckenbodentraining mit dem Handtuch <i>Nina Metternich</i>
16:15-16:30 Uhr	Fragen & Antworten an die Referenten- Feedbackrunde - Verabschiedung Nina und Antje	
16:30 -17:00 Uhr	Geführte Tiefenentspannung zur gezielten Entspannung der tiefen Frontallinie, der inneren Organe und zur Vagus Aktivierung <i>Anette Alvaredo</i>	

