

Einsteiger-Pakete

Kleingruppe (4 - 7 Tn):

- Di 18:15-19:45: 10.1., 17.1. u. 24.1.
 - Mi 19:30-20:40: 11.1., 18.1. u. 25.1.
- 3 x 90 Min. u. 1 x 70 Min. Gruppe, € 85,-
Einzelarbeit: 2 x 60 Min. und 1 x 70 Min.
Gruppe, € 110,-

Semesterkurse (durchschnittl. 7 Tn)

13./14./15./16. Februar 2012 -
25./26./27./28. Juni 2012

Aufbau:

- Mi 19:30-20:40, 19 x 70 Min., € 205,-
Leicht Fortgeschrittene u. Aufbau:
- Mo 18:15-19:25, 17 x 70 Min., € 185,-
- Di 10:30-11:40, 16 x 70 Min., € 175,-
- Do 19:30-20:40, 18 x 70 Min., € 195,-
Fortgeschrittene u. Leicht Fortgeschr.:
- Mo 19:30-20:40, 17 x 70 Min., € 185,-
- Do 18:15-19:25, 18 x 70 Min., € 195,-

- 25% Ermäßigung für den 2., 3., ...
gebuchten Kurs in einem Semester.

XMas-Bonus - € 5,- bei Buchung eines
Semesterkurses vor 24.12.2011.

Probestunde (einmalig, Anmeldung):
€ 10,- (statt € 15,- für Einzelkarte)

Änderungen
vorbehalten.



Mag. Carla Göberinger

- Musik- und Bewegungspädagogin
(Rhythmikerin), Pilates-Lehrerin
- Leiterin von ‚Studio für Musik &
Bewegung‘ seit 2006
- langjährige Unterrichtstätigkeit für
Kinder und Erwachsene
- Dozentin in der Ausbildung
(pädagogische Hochschule NÖ Baden) und
in der Erwachsenenbildung
- künstlerische Musik- und Tanzprojekte

Mag. Carla Göberinger

Tel.: 0650 / 62 11 791

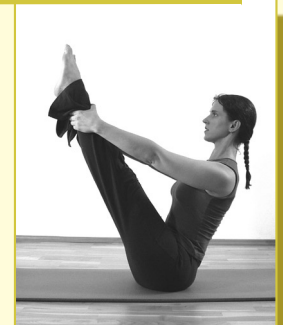
Email: office@musikundbewegung.at

www.musikundbewegung.at

Pilates

*Körperwahrnehmung
Kräftigung und Mobilisierung
Entspannung*

*Kursprogramm ab
Jänner 2012*



Pilates...

ist ein systematisches Ganzkörpertraining, mit Schwerpunkt auf Kräftigung der Körpermitte ('Powerhouse') und Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule und trägt zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit bei. Verspannungen werden vor allem im Bereich des Nackens und der Lendenwirbelsäule vermindert bzw. vorgebeugt. Bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskeln ist ein weiteres wesentliches Merkmal dieses Trainings. Koordiniert mit der Atmung werden die Übungen in langsamen fließenden Bewegungen ausgeführt, sind dadurch schonend und sicher und können von allen Menschen unabhängig von Alter und Kondition erlernt und praktiziert werden.

Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und des Körpergefühls - das u.a. zu einem schonenderen Umgang mit dem eigenen Körper im Alltag beiträgt - fließen Methoden und Übungen aus u.a. der Ideokinese, Amos Hetz Movement Studies, Rhythmik und Autogenem Training in den Unterricht ein.

"Willkommen Anfänger!" - Einführungskurs

Die wichtigsten Pilates-Prinzipien (Ausrichtung, Atmung, Zentrierung) werden vermittelt und Grundübungen zum Aufbau der Tiefenmuskulatur und zur Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule gelernt.

Geeignet für alle, die keine Vorkenntnisse haben oder ihre Grundlagenkenntnisse auffrischen wollen.

Semesterkurse

Leicht Fortgeschrittene u. Aufbau

Übungen zur Vertiefung der Grundlagenkenntnisse (v.a. Ausrichtung) und leicht fortgeschrittene Übungen. Weitere Schwerpunkte sind Mobilisierung und Entspannung. Einsatz von Kleingeräten (v.a. Beckenbodenball, Thera-Band).

Semesterkurse

Fortgeschrittene u. Leicht Fortgeschrittene

Fortgeschrittene Übungen ('Jackknife' und Co) und komplexere Kombinationen, Einsatz diverser Kleingeräte (Roller, Circle, Thera-Band, Beckenbodenball, großer PezziBall u.a.).

Für alle, die offen sind für vertiefende Übungen zur Körperwahrnehmung mit Partner, mit Musik, in Fortbewegung, mit Material,... und Freude am Erforschen und Entdecken von neuen Bewegungsmöglichkeiten haben.

Einzelarbeit

Individuelle Einführung für Anfänger, Optimierung und Kontrolle für Erfahrene und bei besonderen Umständen.



"Um in Ruhe im Körper anzukommen, beginne ich die Stunde mit einer Übung zur Wahrnehmung einer bestimmten Körperregion oder Bewegungsqualität.

Während der Pilates-Übungen kommt der Körper in einen langsamen Bewegungsfluss; wird sanft gekräftigt, gedehnt und mobilisiert - der Geist kommt durch die Konzentration auf den eigenen Körper und das Hineinspüren in die Bewegung zu Ruhe.

Meist rundet eine Entspannungsübung die Kurseinheit ab.

Die Schwerpunkte setze ich nach den Bedürfnissen und Voraussetzungen der jeweiligen Gruppe."

Kursort:

Seminarhaus ‚Quelle zur Mitte‘, Breite G. 12, 2540 Bad Vöslau (Bezirk Baden)

ab Fertigstellung des neuen Studios:
,Studio für Musik & Bewegung‘, Hauptstr. 51, 2542 Kottlingbrunn (Bezirk Baden)

Anmeldung:

per Email: office@musikundbewegung.at
er telefonisch: 0650 / 62 11 791

Anmeldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn

www.musikundbewegung.at