

# PILATES

mit Vildana Sudic

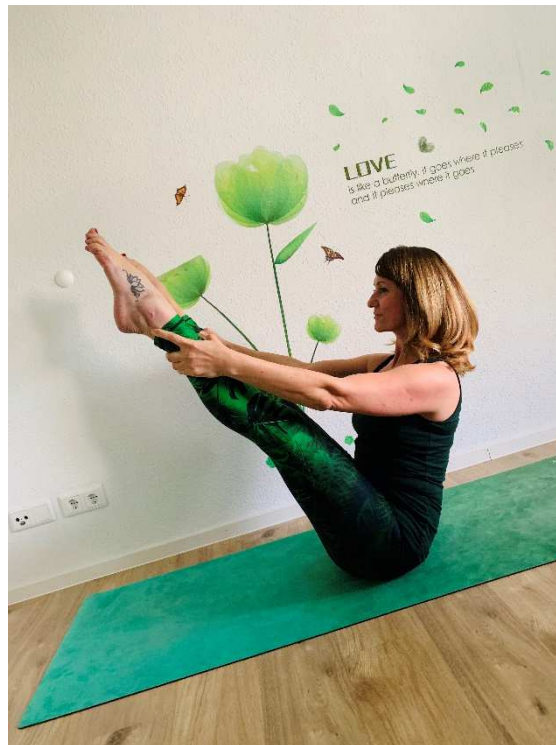
*„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ Friedrich Schiller*

Atmung • Präzision • Konzentration • Kontrolle • Zentrierung • fließende  
Bewegungsübergänge • Powerhouse

Verbesserung der Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit

Kräftigung der tieferliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur

Kräftigung des Beckenbodens



In meinen Pilatesstunden wirst du aufgefordert, mit dir, deinem Atem und deinem Körper auf Entdeckungsreise zu gehen. Ich unterrichte seit 10 Jahren Sportkurse, Pilates und Yoga. 2012 habe ich meine Ausbildung zur Pilatestrainerin bei Christiane Reiter (IFAA) absolviert und unterrichte seitdem Pilates auf der Matte. Ich freue mich auf Dich!

Kursort: Yoga Vitalis, Hauptstr. 389, 51143 Köln, montags um 20.00 Uhr