

Ab 19. Februar 2024 neu: PILATES

PILATES mit Marie-Kristin



Trainingszeiten:

- Montag: 19:30-20:30 Uhr (weitere Termine auf Nachfrage)
- Kempferstraße 1b (Pavillion-Raum), Söcking (gratis Parken) / Eingang über die Bismarckstraße
- Für jedes Alter (mit und ohne Vorerfahrung möglich)
- In einem Gymnastik-Raum, bei gutem Wetter im Sommer auf Wunsch auch in der Natur
- Die Pilatesmitgliedschaft ermöglicht gratis Yoga und Bodystyling

Mein Name ist Marie-Kristin und ich lebe mit meinem Mann & meinem 2-jährigen Sohn in Starnberg. Nach meiner nebenberuflichen Ausbildung zur Fitnesstrainerin (B-Lizenz) begeisterte mich nach der Geburt meines Sohnes die Pilates-Methode. 2023 absolvierte ich also bei der Pilates Academy in München eine 4-monatige Ausbildung zum ‚Pilates Academy Instructor Matwork‘, Prenatal & Postnatal.

Pilates Training kombiniert gezielte Atmung mit bewusst geführten Bewegungsabläufen, die den Körper effektiv trainieren, formen & straffen. Durch dieses, auf den eigenen Körper fokussierten Ablauf, wird Stress reduziert und das allgemeine Wohlempfinden gesteigert.



Anmeldung unter
marion.nellessen@googlemail.com¹



Bitte umgezogen mit
Fitnessmatte kommen²



Ab dem 19. Feb. 2024 (Mo,
wöchentliches Training)



Zwei Probetrainings möglich
(ca. €6 pro Stunde)³

1. Nur für die Anmeldung bitte. Für allgemeine Fragen bitte svsoecking@t-online.de kontaktieren
2. Für die ersten Trainings sind Leihmatten verfügbar
3. Bei bestehender SV Söcking Mitgliedschaft in anderer Abteilung (€140 pro Jahr für Erwachsene, €70 pro Jahr für Gymnastikmitglieder), bei Neumitgliedschaft €255 pro Jahr, €185 für U26 und Ermäßigte Mitgliedsantrag unter www.sv-soecking.de/service/mitglied-werden/
V.i.S.d.P. Sportverein Söcking 1943 e.V. (Alersbergstraße 1, 82319 Starnberg)
Vertreten durch Christoph Picker, Thomas Kattenbeck, Philipp Mähliß, Tobias Nellessen, Kathrin Weissenseel