

PILATES MAT-WORK

AB MITTWOCH | 4.03.2018 | 10:30H – 11:30H

MIT LOANA HAUZT



Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich ständig und hauptsächlich mit allen Aspekten der Körperlichkeit. Sie befindet sich im Kreislauf von Erforschen, Finden und Weitergeben. Mit ihren ständigen Begleitern Tanz, Musik und Gesang, hat sie 2 Jahre hauptberuflich am Musiktheater International Munich Art Lab (IMAL) mitgewirkt und begann dann ihre 3-jährige Ausbildung zur staatlich geprüften Bewegungspädagogin und Pilatestrainerin an der Bode Schule München. Seit 2016 arbeitet sie freiberuflich im Bereich Gesundheitssport und Tanz. 2017 gründete sie gemeinsam mit Maike Hautz und Elena Ludwig das Kollektiv „K ö r p e r Kollekt“.

Stundenbeschreibung:

Pilates „Mat-Work“ ist eine fließende Trainingsform, wobei kräftigende und stabilisierende Übungen mit Präzession, und angeführt von der Pilates-Atmung, durchgeführt werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Sehnen, Bänder und Gelenke werden wieder in Schwung gebracht, ohne sie zu belasten. Die Übungen wirken auf Körper und Geist ausgleichend und füllen sie mit frischer positiver Energie.

