

# Bewegter Teamevent

Eine wohltuende Pilates-Lektion für einen leistungsfähigen, ausgeglichenen Körper und mehr Gelassenheit.

Eine beschwingte Auszeit vom Arbeitsalltag.



## Was?

Mein Ziel ist es Menschen zu motivieren, den eigenen Körper wahrzunehmen. Freude am Sport zu übermitteln, den Teamgeist zu fördern und Stress abzubauen.

Mit einer kräftigen Mitte und gestärktem Selbstwert lassen sich die täglichen Herausforderungen besser meistern.

Ob die Arbeit im Sitzen oder Stehen verrichtet wird - wir alle sind auf einen leistungsfähigen und ausgeglichenen Körper angewiesen.

## Wer?

Kleines Team 5 bis 15 Personen, welches motiviert ist, Neues auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse nötig.

## Wieso Pilates?

- Du definierst deine Muskulatur und kräftigst den gesamten Körper, ohne die Gelenke zu belasten.
- Du verbesserst deine Haltung.
- Du beugst Beschwerden insbesondere im Hüft- und Schulterbereich vor.
- Du steigerst deine allgemeine Flexibilität.
- Du steigerst deine Leistungsfähigkeit auch bei anderen Sportarten.

## So funktioniert es:

**Wann:** Vor Arbeitsbeginn, nach Feierabend oder über den Mittag

**Dauer:** 60 Minuten

**Wo:** In den eigenen Räumlichkeiten oder auch Outdoor möglich

**Mitnehmen:** Eigene Matte oder Badetuch, eine Trinkflasche und sportliche, bequeme Kleidung

**Preis:** auf Anfrage



**MELINA BECK**

Zertifizierte Pilates Lehrerin

[www.melina-pilates.ch](http://www.melina-pilates.ch)