



Einladung zum 1. deutschen Pilates-Festival mit Swan dive Pilates

Was macht Swan dive Pilates?

Swan dive Pilates beteiligt sich am **08.05.21** am 1. deutschen Pilates-Festival und bietet kostenloses Stream-Pilateskurse für alle Pilates-Begeisterten und die, die es werden wollen, an.

Warum tun wir es?

Swan dive Pilates möchte den Kinder- und Jugendsport in Meerbusch finanziell unterstützen und die Pilatesmethode einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Die Einnahmen des Events kommen daher dem Stadt-Sport-Verband der Stadt Meerbusch zu Gute, der diese für den Ausbau des Jugendsports verwenden möchte. Hierbei wird Swan dive Pilates auch von Bürgermeister Christian Bommers unterstützt.

Was genau wird stattfinden und in welcher Form?

Kostenlose Online-Pilates-Mattenklassen am 08.05.21:

Pilates-Basic Stunde für Einsteiger um 13.00h:

“Was ist Pilates und was kann es sein?”

„Pilates ist doch so was wie Yoga, oder?“ Diesen Satz höre ich immer wieder und möchte ihn widerlegen. Pilates ist ein geniales, wissenschaftlich fundiertes und zutiefst durchdachtes Ganzkörpertraining ohne spirituellen Hintergrund, mit und ohne Geräte. Es befähigt den

Trainierenden zu besserer Körperwahrnehmung, physiologisch sinnvollen Bewegungsmustern und macht einfach Spaß. Alles, was du für einen ersten Eindruck brauchst, ist eine Matte und ein Handtuch. Pilatiere mit!

Pilates für Fortgeschrittene am 08.05.21 um 14.15h

Expansion versus Kontraktion, Mobilität versus Stabilität

Unser Leben ist im Moment einerseits von Beschränkung und Begrenzung geprägt, andererseits verlangen unsere Körper nach langer Arbeit vor dem Computer und in den heimischen 4 Wänden nach Ausdehnung, Streckung, schlichtweg Bewegung. In dieser Stunde kannst du diesem Bedürfnis „Raum geben“. Du lernst neue Atem- und Bewegungsräume in deinem Körper kennen und kannst dich in Ihnen entfalten. Gleichzeitig geben dir die Übungen einen nach innen gerichteten Halt und Aufrichtung.

Was kostet es?

Rein gar nichts. Es darf aber gerne für den o. g. Verwendungszweck gespendet werden. Das eingenommene Geld wird zu 100% an den Spendenempfänger weitergegeben.

Was brauche ich um mitzumachen?

Einen internetfähigen Pc/Laptop und eine Trainingsmatte.

Wo kann ich mich anmelden?

Informationen hierzu entnimm bitte der Eventseite: [Return to Life Event mit Swan dive Pilates in Meerbusch](#)

Ich freue mich über deine Teilnahme. Zuvor steht dir Swan dive Pilates gerne unter 0176/22639751 zur Verfügung.

Weitere Infos zum deutschlandweiten Pilatesfestival unter: <http://pilates-verband.org/>