



Pilates und functional Workout Workshop

Wann: Samstag, dem 22.01.2022
von 16:00- 18:00Uhr

Teilnahme: ab 18 Jahren mit einer
Teilnahmegebühr von 15€

Wo: Neue Halle am Abtei Gymnasium
Kastanienallee 2, 50259 Pulheim

Leitung: Freya Castrup

Wir l(i)eben Sport gemeinsam

Für Anmeldungen und bei Fragen kontaktieren Sie uns:

02234 6036540

www.tus-brauweiler.de

info@tus-brauweiler.de



Hey,

ich bin Freya, 29 Jahre alt und Tanzpädagogin.

2017 habe ich meine Ausbildung an der Lola Rogge Schule in Hamburg absolviert.

Seitdem liebe ich es mein Wissen weiterzugeben und mit anderen Menschen zu tanzen, denn meiner Meinung nach macht tanzen glücklich.

Ich liebe es, mir eigene Bewegungen zur Musik auszudenken und kann dadurch alles andere um mich herum vergessen.

Schwerpunkt des Workshops:

Pilates:

Wir starten mit diesem speziellen Programm: Durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates sowie mittels abgewandelter klassischer Kräftigungsübungen werden alle Muskeln effektiv gestärkt!

Gleichzeitig entspannen wir in diesem "Wohlfühl-Kurs" den Geist.

Ein forderndes, aber trotzdem ruhiges Training, durch das du deinen Körper besser erfahren und abwechslungsreich trainieren wirst.

functional Workout:

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und zugleich ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt functional Workout dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Power und Energie!

Ein Stretchingteil rundet den Workshop ab.

Ich freue mich auf euch 😊