



PILATES FÜR KIDS AND TEENS

Mit Dr. Isabel Wenzler-Stöckel

Die PILATES Bodymotion Methode eignet sich hervorragend, um für Kinder und Jugendliche geeignete Pilates-Stunden zu erarbeiten, die den Kids Spaß und Freude machen. Eine Fülle an Möglichkeiten bringt ihnen den Körper, seine gute Haltung und ein richtiges Maß an Beweglichkeit durch fantasievolle Bewegungserfahrungen näher. Kreativität, Abwechslungsreichtum und Kurzweiligkeit sind Voraussetzung für gelungene Stunden. Denn Neugier von Kindern will immer wieder geweckt werden, so dass die Herausforderung für den erfahrenen Lehrer darin besteht Spaß und Fantasie mit Körperbewusstsein und gesunder Bewegung zu verbinden.

