

NIM[®]

Natural Intelligent Movement

Pilates

**Das funktionelle Körper-Training im Flow!
Entdecke Beweglichkeit, Elastizität und Kraft
in deinem Körper und lasse Schmerzen,
Verspannungen und Blockaden
verschwinden!**



Finest Bodywork
Raum für Tanz- und Bewegungsvielfalt

Mit NIM® - Pilates findest du ein Bewegungskonzept, welches mit den Grundlagen der Spiraldynamik® und der Faszienwissenschaft alle Körper-Systeme anspricht und miteinander in Einklang hält.

Im Erhalten und Wiedererlangen der natürlichen Aufrichtung und Bewegung, wie sie der Bauplan der funktionellen Anatomie vorgesehen hat, werden Elastizität, Kraft und Beweglichkeit auf feinstem Niveau trainiert. Die daraus resultierende persönliche Bestform in Haltung und Stabilität führt zu einem grösstmöglichen und persönlichen Nutzen für das Erleben von Bewegungsvielfalt und Bewegungsqualität.

Flexible Wirbelsäule, stabiler Rumpf, zentrierte Gelenke - ein geschultes Zusammenspiel von Mobilität, Kraft und Stabilität ist das Rezept für gesunde Bewegung.

www.finestbodywork.ch



NIM® - Pilates in Luzern

Denkmalstrasse 19, Tipi - Bewegung und Tanz

Montag

10:15 - 11:05 NIM® - Pilates Postnatal Rückbildung
(Mit Baby)

Dienstag

19:15 - 20:05 NIM® - Pilates Intermediate

Mittwoch

18:00 - 18:50 NIM® - Pilates Intermediate

Freitag

09:30 - 10:20 NIM® - Pilates Basic

Personal Training
Daten und Zeiten nach Absprache

Malica Ramid

NIM® Master Trainerin / Pilates Trainerin
Physiopädagogin
Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate
Tänzerin / Tanzlehrerin

Anmeldung: malica.ramid@bluewin.ch / 078 689 37 43