



Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige



Download



Online Lesen


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige

Anne-Katrin Müller

Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige Anne-Katrin Müller

 [Download Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierend ...pdf](#)

 [Online lesen Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisiere ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige Anne-Katrin Müller

93 Seiten

Kurzbeschreibung

Pilates führt zu einer Kräftigung der gesamten Haltungsmuskulatur und verbessert damit die Körperhaltung bei Erwachsenen wie bei Kindern: "Stell dir vor, du bist eine Katze." "Stell dir vor, du liegst auf einer Luftmatratze." "Oder stell dir vor, du wärst ein Flugzeug mit weit ausgestreckten Flügeln." die erfahrene Trainerin und Ausbilderin Anne-Katrin Müller übersetzt die Grundpositionen des Pilates in eine für Kinder leicht nachvollziehbare Bildsprache. Dadurch verstehen die Kinder den Sinn der Übungen, den eigenen Körper bewusst zu spüren und achtsam mit ihm umzugehen. Die spielerische Verbindung von Musik, Bewegung, Fantasie und Entspannung macht die Kinder fit und sorgt gerade nach Phasen mit erhöhter geistiger Anstrengung für Wohlbefinden und neue Konzentration. Jetzt neu: Das Übungsbuch erhalten Sie als Spiralbindung und ab sofort im praktischen Schuber! Dank der Spiralbindung bleibt das Buch aufgeschlagen liegen. Und der Schuber macht es möglich, eigene Materialien wie Entspannungs-CDs, Übungsposter oder ähnliches dem Buch gleich hinzuzufügen. Altersstufe: 4 bis 10 Jahre Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anne-Katrin Müller, Musikpädagogin M.A., Pilates-Master-Trainerin, Pilates-Ausbilderin für Ärzte, Physiotherapeuten, Hebammen und Trainer. Ihr besonderes Interesse gilt der spielerischen Verbindung von Musik, Pädagogik, Sprache und Bewegung bei Kindern. Die Autorin lebt in Köln.

Download and Read Online Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige Anne-Katrin Müller #5MHNBYGZ7P

Lesen Sie Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller für online ebook Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller Bücher online zu lesen. Online Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller ebook PDF herunterladen Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller Doc Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller Mobipocket Pilates mit Kindern: Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige von Anne-Katrin Müller EPub