

NIM[®]

Natural Intelligent Movement

Pilates

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



Finest Bodywork

Raum für Tanz- und Bewegungsvielfalt

Mit NIM® - Pilates findest du ein Bewegungskonzept, welches alle unsere Körpersysteme anspricht und miteinander in Einklang hält. Denn nur in Verbindung aller Körpersysteme wird Kraft-Aufbau und Kraft-Erhaltung ohne Verschleiss möglich.

Dies führt zu einem grösstmöglichen und persönlichen Nutzen für das Erleben von Bewegungsvielfalt und Bewegungsqualität.

Das gesamte Fachwissen der Spiraldynamik und der Faszienwissenschaft lässt sich mit jeder NIM®- Übung direkt und praktisch umsetzen.

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

Raum für Tanz- und Bewegungsvielfalt
Obergrundstrasse 44

Montag

19:00 - 19:50 NIM® - Pilates Intermediate

Mittwoch

10:30 - 11:30 NIM® - Pilates Postnatal Rückbildung
(Mit Baby)

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