



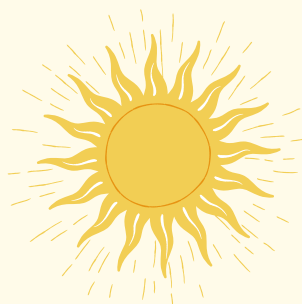
## PILATESKURS FÜR DICH

IM YOUR SPACE YOGA STUDIO HOLZBACHSTRASSE 16 OTTMARSHAUSEN

- 10 MAL 60 MINUTEN
- VOM ANFÄNGER BIS ZUM PILATESGEÜBTEN
- FREITAG 10.30 UHR
- 10 KURSTAGE 125,00 EURO

## "WER WIE WAS PILATES?"

JOSEPH PILATES, WAR EIN SPORTCRACK. ER ENTWICKELTE HOCH EFFIZIENTE ÜBUNGEN, UM SELBER EINEN BESSEREN GESUNDHEITZUSTAND ZU ERREICHEN. AUS DER NOT WURDE WIE SO OFT IM LEBEN EIN WEG, SEINE LEIDENSCHAFT. "PILATES" - DAS ÜBUNGSPROGRAMM WAR GEBOREN UND WURDE SCHON ZU LEBZEITEN DES JOSEPH PILATES ZUM GEHEIMTIP FÜR TÄNZER\* INNEN, SPORTLER\* INNEN, MODELS, WEIL ES EINE STARKE ,SCHLANKE MUSKULATUR AUSBILDETE UND DIE HALTUNG VERBESSERTE. ZWEI GENERATIONEN SPÄTER ENTWICKELTE DIE EHEMALIGE BALETTTÄNZERIN MOIRA STOTT AUS DEN PILATESÜBUNGEN EIN DER HEUTIGEN ZEIT ANGEPASSTES ÜBUNGSPROGRAMM FÜR IHRE SCHÜLER\* INNEN. SIE MODIFIZIERTE SEINE ÜBUNGEN, UM AUF DIE KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN DER HEUTIGEN ZEIT EINE ANTWORT ZU GEBEN. AUS JOSEPHS 34 BASISÜBUNGEN WURDEN VIELE HUNDERT, IMMER IM FOCUS DIE BEDEUTUNG DER ATMUNG, UM ÜBUNGEN ZU INTENSIVIEREN UND DIE ANATOMISCH KORREKTE HALTUNG DER WIRBELSÄULE.





ICH UNTERRICHTE IN DER SCHULE STOTT/ MERRITHEW, WEIL ES MIR EIN WEITES FELD AN VARIANTEN BIETET, UM ALLE KÖNNENSSTUFEN ZU ERREICHEN UND EINEN AKZENT DARAUFGLEGT, VORHANDENE DYSBALANZEN, DARAUS FOLGENDEN VERSPANNUNGEN, SCHMERZEN DURCH NEUAUFBAU DER MUSKULATUR UND DER STRUKTUREN DES KÖRPERS ZU BEGEGNEN.

## WIRKUNG VON PILATES

- MEHR KRAFT UND GESCHMEIDIGKEIT
- EINE VERJÜNGTE KÖRPERHALTUNG -UND SILHOUETTE
- MEHR BEWEGLICHKEIT -UND BEWEGUNGSSICHERHEIT
- STÄRKUNG DEINER MITTE, DURCH STÄRKUNG DER TIEFENMUSKULATUR (BECKENBODEN BAUCH RÜCKEN TAILLE)

**"KÖRPERLICHE FITNESS IST DIE ERSTE VORAUSSETZUNG ZUM GLÜCK"**

J. PILATES

DURCH DIE GANZHEITLICHE STÄRKUNG FÜHLST DU WIEDER MEHR POWER, SICHERHEIT IN DEINEN BEWEGUNGEN, MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN UND HAST DADURCH EINE POSITIVE AUSSTRAHLUNG, EIN WOHLFÜHLGEFÜHL, DAS AUCH NACH DEM SPORT BLEIBT.

LASS UNS LOSLEGEN, GEMEINSAM PILATES ER-LEBEN, SPÜREN, GENIEßEN, UND UNS HERAUSFORDERN!

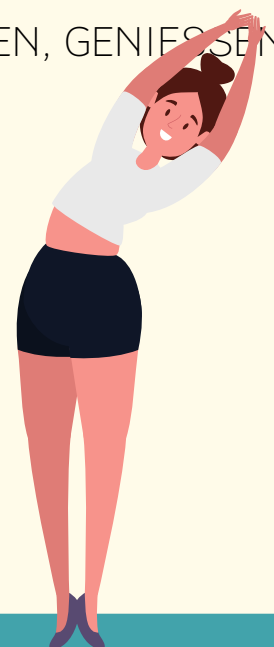
Bei Fragen und Anmeldungen  
[lenesport@gmx.de](mailto:lenesport@gmx.de) oder 0160-97706718

Wenn Du mehr über meine Arbeit  
erfahren magst: instagram

[@lene\\_sport](https://www.instagram.com/lene_sport)

Ihre Kathleen Böttger

Lenesport



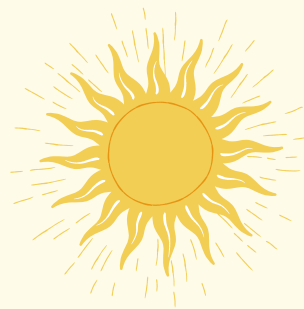


## AUSBILDUNG

Sportstudium an der Uni Jena  
Staatlich anerkannte Erzieherin  
Systemische Paar- und  
Familientherapeutin DGSF  
Kursleiterin Autogenes Training (ZPP  
Anerkennung für die Bezuschussung von  
Krankenkassen)  
Übungsleiterin C Lizenz  
Übungsleiterin B Lizenz Rehabilitation i.A  
Pilates Stott Matte M. Bimpi-Dresp

## MEIN CREDO

Wir müssen nicht perfekt werden, aber  
glücklich!





## LENESPORT LUST AUF BEWEGUNG

### Vita

Ich bin Jahrgang 76, habe zwei erwachsene Kinder und zwei kleine Sprösslinge. Seit meiner Kindheit bin ich sportbegeistert, unterwegs aus Freude über Stock und Stein, im Jugendalter im Leistungssport und als junge Erwachsene im Sportstudium, Turnhallen, Gymnastiksälen sowie in Fitnessstudios im In- und Ausland.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir Bewegung in vielen Übergangsphasen und Krisen immer wieder half und hilft, inneres Gleichgewicht, Wohlfühlgefühl oder Gesundheit wieder zu erlangen. Für große oder kleine Neubeginne ist es immer wieder wichtig, den inneren Schweinhund zu überwinden und loszulegen. Sport erlebbar für Jeden/e zu machen und damit individuelle Wege zu unterstützen ist für mich eine Herzensangelegenheit.

### Meine Inspiration und Leidenschaft

Als Trainerin ist es mir wichtig, in Kontakt zu Dir zu treten und Dich so zu begleiten, dass Du die Übungen anatomisch richtig und wirksam ausführst, um Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Effektivität der Übungen, die für Dich geeignet sind, damit Du Deine Ziele erreichst.

Besonders sportverliebt bin ich in Pilates, weil ich mich von der Effizienz der Übungen überzeugt habe. Die Tiefenmuskulatur und damit der Einfluss auf Haltung, Stabilität, Beweglichkeit, aber auch auf die positive Veränderung von Gewebsstrukturen und die Körpersilhouette ist nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens spürbar und sichtbar. Wenn wir miteinander im Flow Üben, kommen keine Alltagsgedanken auf, wir erleben uns nur im Hier und Jetzt, sind fokussiert und das entspannt.

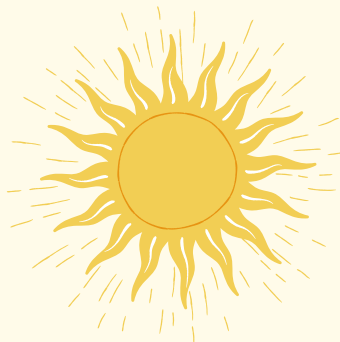
Durch viele Übungsvarianten kann ich Pilates für alle Könnersstufen anbieten, wir trainieren zusammen und doch arbeitest Du individuell gemäß Deinem derzeitigen Trainingsstand.



LENESPORT  
ENTHUSIASMUS, DICH  
ZU BEWEGEN

## Mein Sport mit Dir

- **Stott Pilateskurs**  
im Yogastudio "MySpace" in Ottmarshausen
- **Mobilitäts -und Kräftigungsstunden**  
spezielle Themenbereiche wie Nacken/Schultern, ISG, das Knie u.v.m.
- Einzelstunden, Paareinheit, Kleingruppe  
Deine/Eure Wünsche - meine Präzision
- **Autogenes Training / Entspannungstechnik**
- Einzelstunde, Paareinheit, Kleingruppe
- Gruppenkurs (Anerkennung durch die Krankenkassen)



Ich freue mich sehr darauf Dich kennenzulernen!

Für Anmeldungen und Fragen

[Lenesport@gmx.de](mailto:Lenesport@gmx.de)

0160-97706718 oder

instagram @lene\_sport