

Was bedeutet NIM®

Das N steht für Natürlich und bezieht sich auf den genetischen Code unsere frühkindliche Motorik. Das Beibehalten, Wiedererlangen und nutzbar machen natürlicher Bewegungsmuster. Das I steht für Intelligent und bezieht sich auf die drei Pfeiler des Konzepts: Die Spiraldynamik®, die Pilatesmethode und die Faszienwissenschaft. Das M kann für den Mensch als ganzheitlich betrachtetes Wesen stehen oder für englisch, «Movement», also Bewegung.

Was ist NIM®

NIM® ist ein Muskel-Aufbau und -Erhaltungs- Training im Flow. Es schult Bewegungskoordination, Kraft und Bewegungsökonomie und schafft ein hohes Mass an Bewegungsqualität im physiologischen sowie mentalen Sinne. Durch das Bewusstwerden und Ausführen dreidimensionaler Bewegung in Statik und Dynamik, wird das Körpergefühl verfeinert.

Was macht NIM®

NIM® knüpft neuromuskuläre Verbindungen, hilft muskuläre Dysbalancen abzubauen und fasziale Netzwerke zu aktivieren. Und wie im Pilates kräftigt es die Core Muskulatur, und zentriert die Gelenke. Bei NIM® steht die systematische Wiedergewinnung der anatomisch, funktionalen Grundlage unserer angeborenen Bewegungsvielfalt im Zentrum.

NIM® macht Spass, ist kraftvoll, elastisch, energiegeladen und auf jedem Level des persönlichen Bedarfs dosierbar und ausbaubar.

Pilates

Die Methode nach Pilates ist ein Ganzkörpertraining um tiefliegende Muskeln zu aktivieren und zu stärken. Diese sogenannte intrinsische Muskulatur setzt direkt an den Gelenken an und sorgt damit für Stabilisierung und Verbesserung der Körperhaltung.

Bewegungsabläufe beginnen in der Muskulatur der Körpermitte (Bauchmuskeln, Muskeln des unteren Rückens, Gesässmuskeln, tiefliegende Muskeln des Beckens) und der Wirbelsäule, sie fliessen dann nach aussen in die Extremitäten. Das lässt Bewegungen, ähnlich wie bei Tänzern, geschmeidig und kontrolliert, sowie kraftvoll und anmutig werden.

Durch Kraftübungen, Stretching, bewusste Atmung entstehen hochwirksame Übungen für muskuläres Gleichgewicht und messbare Bewegungsqualität.

Die Pilates Methode ist ein sanftes und effizientes Ganzkörpertraining. Sie trainiert die Leichtigkeit und das Selbstverständnis von Bewegungen und dient sowohl dem Laien wie auch dem Leistungssportler als Gesundheitsprogramm.

Dienstag

09:30 – 10:20 NIM®
für Frauen und Männer
18:00 - 18:50 NIM® - Pilates
für Frauen und Männer

Mittwoch

10:00 – 10:50 NIM®
für Frauen und Männer
18:00 - 18:50 NIM® - Pilates
für Frauen und Männer

Daten siehe Rückseite

Malica Ramid Kuhn
Pilates Trainerin / NIM® Trainerin
Physiopädagogin
Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate
Tänzerin / Tanzlehrerin

www.finestbodywork.ch

041 3701242 / 078 6893743

malica.ramid@bluewin.ch

Kursdaten

September 20

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

November 20

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Januar 21

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

März 21

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Oktober 20

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Dezember 20

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Februar 21

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Konditionen

Im Fall ändernder Teilnehmerzahl kann es zu Anpassungen von Kurszeiten und Stufen während des Semesters kommen. Aktuell gültige Informationen auf www.finestbodywork.ch

Mit der Anmeldung für einen Kursblock buchen die Teilnehmenden den ganzen Block.

Das Nach- oder Vorholen einer versäumten Lektion ist nach Absprache im laufenden Kursblock möglich.

Alle Kurse sind fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich

Lektionen	regulär	unter 20 Jahre in Ausbildung
-----------	---------	------------------------------

NIM

Pilates	12 à 50 Min	264.-	240-
---------	-------------	-------	------

Preisreduktion von 10% beim Buchen von zwei Kursen

„Schnupper- Lektion“	17.-
Einzellektion	27.-

Personal Training à 45 Min.	95.-
-----------------------------	------

(Termin und Zeitrahmen nach Vereinbarung)

Kursort

Tanz- und Ballettschule
Obergrundstrasse 117, 6005 Luzern

Kursort Dienstag 18:00

Dance Center, Studio 3, 3. Stock
Grimselweg 3, 6003 Luzern



NIM®
&
Pilates

Kurse
September 2020
bis März 2021