

Anne-Katrin Müller

Pilates mit Kindern

Stärkende und harmonisierende Körperübungen für 4 bis 10-Jährige

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

Empfohlenes Alter: 4 bis 10 Jahre



19,5 x 17,5, 96 Seiten,
Spiralbindung, S/W-Illustrationen,
im praktischen Schuber
ISBN: 978-3-7698-1911-3
€ 11,70 (D) / € 12,10 (A) /
sFr 14,30 (CH)



© Frauke Schumann

Anne-Katrin Müller

Anne-Katrin Müller, Musikpädagogin M.A., Dipl. Fernsehjournalistin, ist Bewegungstrainerin („Anatomy Trains in Motion“) und manuelle Faszientherapeutin („Anatomy Trains Structural Integration“). Die Fachbuchautorin lebt in Köln.

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

presse@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, bestellung@mohrmorawa.at, Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, info@balmer-bd.ch, Tel. 055 / 4 18 89 89

Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

vertrieb@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45