



Pilates am Mittag Aktiv Gesund!

Training für Körper & Geist

Das von Joseph Pilates entwickelte Ganzkörpertraining ist nicht nur ein Trend, sondern auch gesund. Mit den Trainingsprinzipien Atmung, Zentrierung, Bewegungsfluss und Genauigkeit führen die Übungen zu einer besseren Körperwahrnehmung. Die harmonischen Bewegungen sind in Gleichklang mit Körper und Geist, und trainieren Geschmeidigkeit und Stabilität gleichermaßen. Sie verhelfen zu einer besseren Haltung - und einem wunderbaren Körpergefühl.

Inhalte

- Übungen zu den Trainingsprinzipien (Atmung, Zentrierung...)
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Übungen zum ökonomischen Muskeleinsatz
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit
- Training der Balance
- Training der Tiefenmuskulatur (Stabilität und feingliedrige Bewegungen)
- Erlernen einer unterstützenden Trainingshaltung
- Kennenlernen von Entspannungselementen

Kursdaten

- 1 x wöchentlich
- 10 x 45 Minuten
- Beginn: nach Vereinbarung
- Teilnehmerzahl: max. 14 Teilnehmer