

Pilates

Pilates ist ein Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär die Körpermitte, und deren Tiefenmuskulatur. Also Bauch, Rücken und Beckenboden.

Die kontrollierte Ausführung der Übungen sorgen dafür, dass der Körper von innen heraus gestrafft und Verspannungen gelöst werden. Das Körperbewusstsein wird dadurch ebenfalls verbessert.

- ✓ Verbesserung der Körperhaltung, und Körperwahrnehmung
- ✓ Verbesserung der Beweglichkeit und Konzentration
- ✓ Kräftigung des gesamten Körpers, und Linderung von Rückenschmerzen
- ✓ Verbessert den Schlaf, ist stimmungsaufhellend
- ✓ Gelenkschonend
- ✓ entspannend / entschleunigend

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Zu Kursbeginn werden wir „sanft beginnen“, und uns stetig steigern. So dass Anfänger, oder Personen nach einer längeren „Bewegungspause“ nicht überfordert werden.

Der Kurs findet immer freitags von 17:45 - 18:45 Uhr im Turnraum der KITA-Pracht statt.

Start ist Freitag, der 22.08.2025

Kursleiterin: Anja Gansäuer, Übungsleiter C-Lizenz mit Pilates Zusatzqualifikation

Kontakt: 01719532609

Veranstalter des Kurses ist die SG-Niederhausen-Birkenbeul.



Bild: Pilatesclub