

Kurs: Pilates

Leitung: Stephanie Höckmayr

Beschreibung: Das Ganzkörpertraining erfolgt nach Joseph Pilates. Es kombiniert Atemtechnik, Kräftigung, Koordination und Dehnung der Muskulatur. Im Zentrum stehen die Körpermitte (im Pilates „Powerhouse“ genannt) und der Beckenboden. Die Übungen werden bewusst und konzentriert im eigenen langsamen Atemrhythmus ausgeführt.

Zielgruppe: Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Für Teilnehmer mit Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden verschiedener Arten sowie TN mit Beckenbodenproblemen.

Ziele der Maßnahme:

- Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur
- Aufrechte(re) Haltung
- Weniger Verspannungen und muskuläre Dysbalancen
- Verbesserung der Beweglichkeit

Qualifikation der Kursleiterin: Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Personal Trainerin

Umfang und Dauer: 10 X 60 Min.

Teilnehmerzahl: Min. 8, max. 12 Personen

Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach

Beginn: 26.09.17, wöchentlich Dienstag um 19:00 Uhr

Kursgebühr: 60,- €

In Kooperation mit der



Maisach