Power Pilates

Neu

Start: 04.10.2018 Kurs 10 x 60 Min.
Kursgebühr: 34,-€, für Mitglieder kostenlos

Kursleitung: Lena Lanzendörfer; Pilates-Instructorin
Termin: Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr
Kurs-Ort: Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: Mind. 7 Personen, max. 12 Personen
Teilnehmerkreis: für alle die Körperspannung und Haltung verbessern möchten

Kurs Nr. 18-10-g

"Pilates ist ein vielfältiges und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und die optimale Verbindung zwischen körperlichem Training und mentaler Entspannung. Die Atemtechnik lässt bei Pilates alles in ruhigen Bewegungen fließen und wird mit Koordination, kräftigenden Ganzkörperübungen und Stretching abgerundet. Im Mittelpunkt stehen dabei die tiefliegenden Muskelschichten, um eine aufrechte Körperhaltung zu erreichen und zu erhalten. Die Übungen wirken sich durch Anspannung besonders auf den Beckenboden und das Powerhouse (Körpermitte) aus. Pilates wirkt auf alle Muskelgruppen, stärkt den Rücken, beugt Verspannungen vor, hält die Gelenke beweglich und hilft Stress abzubauen. Pilates ist für Jeden das Richtige und kann von Frauen und Männern, Sporteinsteigern und Profisportlern, Jung und Alt ausgeübt werden.„

Weitere Infos: Johanna Loewe (08141/95231) & Eckart Rabe (08141/94302)