

Power Pilates

Neu

Start: 10.01.2019 Kurs 8 x 60 Min.
Kursgebühr: 25,-€, 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

"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 ausgeübt werden.,,

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

**Kurs Nr.
19-01-b**