Stressabbau durch Pilates

Pilates ist ein sanftes systematisches Ganzkörpertraining, das auf dem gesunden Gleichgewicht von Geist und Körper basiert.

In sanften und harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit erlernt und auf ideale Weise trainiert.

Die Sinne für die Wahrnehmung werden geschult, um den Körper während des Trainings und im Alltag zu kontrollieren.

Das Muskelgedächtnis wird geschult und sorgt für ein ganz neues Körpergefühl. Fehlhaltungen werden ausgeglichen, Verspannungen und vielfältige Rückenbeschwerden lösen sich auf oder werden gemildert.

Die Folge des Trainings ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag und Stressbewältigung.

Der Kurs wird von Heidrun Wolff (Pilatestrainerin) geleitet.

Weitere Infos oder Anmeldung zu einem der nächsten Kurse erfahren Sie unter Tel.: 05377-742.

Die Gruppengröße ist begrenzt.