

PILATES

MI 19.15-20.15 | FKK FLACHBAU KELLER*AIM-TURNSAAL

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Pilates ist ein einzigartiges Trainingssystem, das durch Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen den gesamten Körper anspricht und die Körperwahrnehmung steigert. Die tiefe Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie die Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gekräftigt und somit verbessert sich auch die Körperhaltung im Alltag. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle: Sie unterstützt die Bewegung, aktiviert den Stoffwechsel, hat eine reinigende Funktion und trägt zur inneren Ruhe bei. Um die Balance und Körperwahrnehmung zu schulen werden Bälle, Bänder und Rollen eingesetzt! Ideal um Rückenbeschwerden vorzubeugen!

Gymnastikmatten vorhanden, bitte mitbringen: Wasserflasche

SILKE ZEUNER

Sportwissenschaftlerin, Bergwanderführerin, Gesundheitswanderführerin, Rückenschultrainerin, Pilates Master Trainerin, Aroha (R) und Kaha (R) Instruktor, Beckenboden-Kursleiterin, Klangmassage Praktikerin nach Peter Hess, MAS Demenztrainerin, Sturzprophylaxetrainerin, Kräuterpädagogin, und noch vieles mehr ~~~

~~~ mehr zu meiner Person unter [www.bewegung-beruehrt.at](http://www.bewegung-beruehrt.at).

