



## PILATES + GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

### Pilates und Rückenfitness

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 Pilates Bälle und Rollen eingesetzt! Ideal um Rückenbeschwerden vorzubeugen!

### Ganzkörperkräftigung

In dieser Einheit werden durch wirksame Übungen die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po gekräftigt und gestrafft! Die Übungen trainieren auch das Herz-Kreislaufsystem, bringen uns zum Schwitzen und verbrennen jede Menge Kalorien. Der Oberkörper kommt natürlich auch nicht zu kurz und wird mit Körpergewicht oder zusätzlichen Trainingshilfsmittel gestärkt. Eine Stunde, die Spaß macht und wirkt!

Bitte mitbringen: Wasserflasche

## SABINE SCHOLZ

Psychiatrische Krankenschwester im Therapie und Gesundheitszentrum Mutters.

Im Fitnessbereich seit 1998 tätig, Fitlehrwartausbildung auf der USI Innsbruck, Pilatetrainerin, Hot-Iron Instructor und Zusatzausbildung Faszien und Triggerpunkte.

