

Pilates Einsteigerkurs - Pilates for beginners!

Präventionskurs

Do 01.10.2020, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Marktplatz 5

Pilates ist ein System an Übungen, das den Körper geschmeidiger und beweglicher macht. Die tiefliegende, vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur wird aktiviert. Die Bewegungen erfolgen langsam und konzentriert, damit ist es möglich, die Effizienz der Bewegungen zu steigern. Pilates entspannt, Sie sind ausgeglichener und die Haltung verbessert sich. Die komplexen Bewegungen trainieren Körper, Geist und Seele.

Bei regelmäßigem Üben werden Sie das Bewegungsgefühl steigern. Von dieser Bewegungsweise werden Sie auch im Alltag profitieren.

Pilates fördert eine aufrechte, entspannte Haltung, eine bessere Lebensqualität, mehr Ausstrahlung und lange schlanke Muskeln. Pilates ist somit ein effektives Ganzkörpertraining.

Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 60 Min. und wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Gymnastiklehrerin Bärbl Rosing

Kosten:

110 Euro