

## **Pilates-Faszientraining**

**Do 23.04.2020, 18.00 - 19.00 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Pilates-Übungen sorgen für Aufbau der Tiefenmuskulatur und eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule; und was Ihren Bandscheiben guttut, ist auch ideal für die anatomischen Zuglinien = fasziale Linien, die sich durch Ihren Körper ziehen und aus Verbindungen von Muskeln, Sehnen und Bändern bestehen. Vernachlässigte Faszien können schmerzhaft verkleben oder verhärten, was mit der Zeit zu Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen und weiteren Schmerzen führen kann. In diesem Kurs wird Ihre Körperspannung effektiv gestärkt, Ihr Flüssigkeitshaushalt im Körper verbessert und dem Bindegewebe werden Erneuerungsimpulse gesetzt. Die Belohnung nach diesem Programm: mehr Beweglichkeit, mehr Elastizität, weniger Verklebungen, weniger Verspannungen und nicht zuletzt ein gesunder Körper.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Handtuch

Referentin: Renata Reischl, Dipl. Gesundheitspädagogin, Pilates-Trainerin

Der Kurs findet fortlaufend statt. Einstieg ist nach vorheriger Absprache auch in den laufenden Kurs möglich.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referentin:**

Renata Reischl

**Kosten:**

85 Euro für 10 Termine