

Pilates für Einsteiger

Präventionskurs

Do 01.02.2024, 19.15 - 20.15 Uhr

Ort:

Freyung, KEB Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung
Meditationsraum

Pilates-Trainingsmethode kann viel für Sie tun, wenn Sie:

- Von Rücken- oder Nackenschmerzen geplagt sind
- Sitzende Tätigkeit oder allgemein einseitige Haltung im Alltag haben
- Bisher keinen oder nur wenig Sport gemacht haben
- Ihre Körperhaltung verbessern möchten
- Fit und beweglich werden wollen
- Ein optimales Grundlagentraining suchen

Hier setzt Pilates als effektives Training an. Im Fokus steht Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, aufrechte Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Entspannung des Schulter-Nackensbereichs, Dehnung der verkürzten Muskulatur und harmonisches Zusammenspiel von Bewegung und Atmung.

Die Grundvoraussetzung für das Erlernen der Trainingsmethode sind langsame und präzise Übungsausführungen unter qualifizierter Anleitung und Kontrolle, Eingehen auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Training in Kleingruppen.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Handtuch

Pilates wird anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Referentin: Renata Reischl, MA Gesundheitspädagogin, zert. Stott-Pilates-Trainerin

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Renata Reischl

Kosten:

120 Euro für 10 Termine