

Pilates für Geübte

Präventionskurs

Do 25.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort:

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

Das Pilates-Training ist:

- Eine perfekte Grundlage für körperliche Fitness
- Ein Ausgleich bei einseitiger sportlicher Belastung
- Nicht wegzudenken aus dem Präventions- und Rehabilitationsbereich

Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, es fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung. Durch das regelmäßige Training entsteht ein neues Körperbewusstsein für eine korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, ein entspannter Schulter-Nackengebiet und ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Um ein möglichst effektives Gruppentraining mit individueller Betreuung und Korrektur zu gewährleisten, trainieren wir 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