

## **Pilates-Kurs**

### **Präventionskurs**

**wöchentlich Montag, 18:00-19:00 Uhr**

**Ort:**

Waldkirchen, Studio für Pilates und Faszientraining KörperBalance  
Marktplatz 5, Waldkirchen

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 findet wöchentlich montags ohne zeitliche Begrenzung statt, je nach Infektionsgeschehen onlinelive oder analog. Über die Schutz- und Hygienevorschriften informieren wir Sie ausführlich.

Referentin: Bärbl Rosing, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, zertif. STOTT PILATES Instructor f. Matte und Reformer, Reaktiv-Faszien-Trainerin

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Pilatestrainerin Bärbl Rosing

**Kosten:**

5 Euro pro Abend