

Pilates meets Entspannung

in Hitzendorf



9 . J ä n n e r

5 E i n h e i t e n

7 0 €

Wann?

Immer Donnerstags

19:00 - 19:50 Uhr

Wo?

MS Hitzendorf

gr. Turnsaal

Ein Ganzkörpertraining das den gesamten Rumpf, die Körpermitte (Powerhouse) stärkt und es ist gerade deswegen bei einer Schwäche in diesem Bereich sehr zu empfehlen.

Die Gelenke werden durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht geschont. Es verbessert die Körperhaltung durch das Aufrichten der Wirbelsäule und das Absenken der Schultern.

Es wird mit der Spannung des gesamten Körpers gearbeitet.

Bereits nach wenigen Wochen ist ein deutlicher Unterschied in der ****Körperwahrnehmung**** zu erspüren. Lang unbeachtete Muskeln werden bereits nach kurzer Zeit wieder spürbar. Mit einzelnen Übungen verbessert sich die Körperkoordination.

Pilates ist völlig ****altersunabhängig**** und gerade weil es so variantenreich ist, auch für ALLE ausführbar. Selbst nach einer längeren Sportpause ist ein Einstieg in ein Pilatustraining möglich.

Entspannung durch Achtsamkeit, Atmung, Phantasieisen uvm.