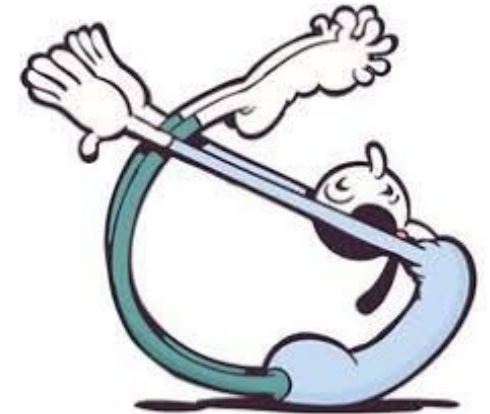


Pilates

Donnerstag 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr, Sporthalle Bellenweg
Gudrun Ludwig

**„Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit um Körper und Geist in
Einklang zu bringen.“**

Joseph H. Pilates



Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.

Im Pilates liegt der Fokus des Trainings auf der Verbesserung der Kraftausdauer, der Grundlagenausdauer, der Koordination und der Beweglichkeit. Durch kontrolliert durchgeführte Bewegungen werden nicht nur die Stärke und Flexibilität der Muskulatur verbessert, sondern auch das körperliche Gleichgewicht gefördert.

Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität!

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters mit oder ohne Pilateserfahrung. Bei Interesse kommt einfach zum Probetraining am Donnerstagabend um 20:30 Uhr in die Sporthalle Bellenweg vorbei.