

Kurse

Therapie team.ch

Pilates

Pilates

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur

- Kräftigung der Muskulatur, vor allem der tiefen Stütz- muskulatur und der Muskeln des Beckenbodens «Powerhouse»
- Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination
- Anregung des Kreislaufs und Erhöhung der Körper- wahrnehmung
- bewussteren Atmung

Die Prinzipien der Pilates - Methode:

Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Pilates Training ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet.

Alle Bewegungen werden bei Pilates langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

- Kleingruppe mit max. 6 TeilnehmerInnen
- Einsteig jederzeit möglich
- für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Wann:

Donnerstag 08.45 - 09.45

Kursleitung: Marlis Schefer
Pilates Trainerin

Kurskosten: SFr. 25.00 pro Lektion

Anmeldung:
info@therapie team.ch / 052 212 72 62