

[Drucken](#)
[Schließen](#)



Dienstag 29. November 2011 08:34
Alter: 4 Monat(e)

Neue Pilateskurse im Uhlenhaus im Herbst 2011

Ab dem 06.10.2011 findet jeden Donnerstag für 10 Wochen von 11-12 Uhr ein neuer BodyBalancePilates®-Kurs für Neueinsteiger in einer kleinen Gruppe von 6-8 Personen statt. Die Kosten betragen 100,- Euro und sind bei der Krankenkasse als Präventionskurs abrechenbar. Für Interessenten, die schon Pilateserfahrungen haben, wird auf Nachfrage ein Fortgeschrittenenkurs angeboten. Pilates ist ein Training, bei welchem das Bewusstsein für den eigenen Körper trainiert wird. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Mit Pilates lassen sich in kurzer Zeit – unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer Leistungsfähigkeit– auf schonende Weise lang anhaltende Trainingserfolge erzielen:



Pilatesgruppe im Rehasentrum

- Balance von Körper und Geist sowie Stressabbau
- ein durchtrainierter und wohlgeformter Körper
- Verbesserung der Körperhaltung und der Atmung

Pilates ist eine der sichersten und schnellsten Methoden um den Körper in Form zu bringen. Alle

Übungen haben den Vorteil, dass sie auch einfach und konsequent Zuhause und im Urlaub trainiert werden können. Mit natürlichen Bewegungen stärken sie Ihr „Powerhouse“, Ihr Kraftzentrum – im Liegen, im Sitzen, im Stand und an der Wand. Pilatesmatten und Pilateskissen sind vorhanden. Bequeme Kleidung wird empfohlen. Erleben Sie diese ausgewogene, einfach erlernbare Trainingsmethode in unserem Mattenkurs und profitieren Sie von Ihren Trainingserfolgen! Für Anmeldungen und Rückfragen steht Ihnen die Kursleiterin Frau Bettina Schmidt im Uhlenhaus Rehasentrum unter Tel. 03831-356980 gern zur Verfügung.

[<- Zurück zu: News/Termine](#)