

Pilateskurs für Alle – Bringe deinen Körper und Geist in Einklang

Zeit für Veränderung!

Entdecke die Kraft von Pilates in unserem neuen Kurs. Egal, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung hast – unser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Was dich im Kurs erwartet:

Ganzkörpertraining:

Jede Einheit kombiniert Kräftigungs- und Dehnübungen, die deine Tiefenmuskulatur stärken, deine Flexibilität verbessern und deine Haltung optimieren. Speziell ausgewählte Übungen aktivieren den gesamten Körper und fördern eine harmonische Muskelentwicklung.

Stressabbau:

Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung findest du zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die kontrollierten Bewegungen helfen dir, den Alltagsstress hinter dir zu lassen und einen klaren Geist zu entwickeln.

Core-Stärkung:

Im Fokus steht die Kräftigung des Körperzentrums (Core), welches für eine stabile und gesunde Körperhaltung unerlässlich ist. Ein starker Core kann zudem vor Verletzungen schützen und verbessert die Bewegungsqualität im Alltag.

Verbesserte Körperwahrnehmung:

Lerne, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und zu kontrollieren. Pilates fördert die Verbindung zwischen Körper und Geist, was dir hilft, Bewegungsmuster zu erkennen und zu verbessern.

Wann und Wo und Wer?

Ab dem 10.09.2024 immer dienstags um 17:00 Uhr im Vereinstreff in Hegnach bei Nikola Schöbel

Kosten?

10x für Mitglieder 33,00€ und für Nichtmitglieder 55,00€

Anmeldung über turnen@sv-hegnach.de möglich.

Wir freuen uns auf dich!

