



## PILATES



PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den gesamten Körper - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Was zählt ist die Qualität der PILATES-Übungen sowie die Atmung, die mit den Bewegungen koordiniert wird.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Stabilität und die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander drehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums, als „Powerhouse“ bezeichnet, werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Das Pilates-Training ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet, weil verschiedene Intensitätsstufen während des Trainings angeboten werden.

- **Kursdauer:** 60 Minuten
- **Treffpunkt:** Balancepunkt
- **Leitung:** Jeannette Weilbacher mit BP-Team
- **Teilnehmerzahl:** maximal 12 Personen (Kurs kommt ab acht Personen zustande)
- **Die Anmeldefrist zum Kurs endet 3 Tage vor Kursbeginn.**

