

PILATES

PILATES MIT SCHWERPUNKT RÜCKEN

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, welches im Einklang mit einer bewussten Atmung und Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben der oberflächlichen Muskulatur werden daher auch die tiefen Muskelgruppen beansprucht. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und mobilisiert. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung und können Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen.

Die Lektion wird mit einem ausgiebigen Entspannungsteil und Atemübungen abgeschlossen.

- Leitung:** Susanne Stohler, diplomierte Gymnastik- und Fitnessinstruktorin - BEBO Gesundheitstrainerin (Qualitop anerkannt)
- Daten:** jeweils am Mittwoch, 19.15 – 20.15 Uhr
- Ort:** kath. Pfarreiheim, Aesch
- Kosten:** CHF 12.—pro Lektion, Bezahlung quartalsweise
- Anmeldung:** Susanne Stohler, Tel. 061 751 29 69 oder 077 401 45 93

