

# WIRBELSÄULENGYMNASTIK



In unserem Kurs Wirbelsäulengymnastik wird gezielt die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Die Wirbelsäule ist das Zentrum unseres Bewegungsapparates, das in aufrechter Körperhaltung und bei den alltäglichen Bewegungsabläufen gut geführt und gestützt werden muss. Eine kräftige Arm- und Beinmuskulatur ist im Alltag genauso wichtig und wird auch in den

Übungen unseres Kurses berücksichtigt. Um diese Ziele zu erreichen wird ihr Übungsleiter/in mit Ihnen ein spezielles Übungsprogramm durchführen. Nach unserem Kurs sollen Sie in der Lage sein dieses Programm selbstständig zu Hause durchzuführen.

Kursdauer: 12 x 60' Preis: 60€

**Ws 1      Mittwoch      17:00 - 18:00      ab      21.08.2019**  
**Ws 2      Freitag      10:30 - 11:30      ab      23.08.2019**

## PILATES

Die funktionellen und dynamischen Techniken verbinden Übungen der Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung mit Elementen der Haltungsschulung und bewusster Atmung zur Zentrierung des Körpers. Wichtig ist ein kontinuierlicher fließender Bewegungsablauf mit Konzentration auf die Präzision der Bewegungen.

Das Konzept nach Pilates geht davon aus dass für die Körpermotorik der Wirbelsäule und Extremitäten ein zentraler Stabilitätskern unerlässlich ist. In der Lenden – Becken– Region besteht dieser aus den tiefen Bauchmuskeln, Zwerchfell und Beckenboden. Beim Training nach PILATES bildet sich eine geschlossene Muskelmanschette, die die Stabilität der Wirbelsäule enorm steigert. Die Übungen im Stand und auf der Matte sind in Ihrer Intensität nach Schwierigkeitsgraden, Hebelwirkungen und Widerständen abgestuft.

Kombiniert mit der korrekten Atemtechnik, der präzisen Ausführung der Übungen sowie permanenter Wiederholung des bereits Erlernten, erlangen Sie schnell ein neues Körperbewusstsein. Sie spüren die ersten Erfolge an Ihrem Körper und sind in der Lage, die neuen Bewegungsübungen zu Hause selbstständig durchzuführen.

Kursdauer: 6 x 45' Preis: 40€      Kursdauer: 12 x 45' Preis: 80€

**Pil 1      Donnerstag      15:45 - 16:45      6 mal ab      01.08.2019**  
**Pil 2      Donnerstag      15:45 - 16:45      12 mal ab      26.09.2019**