

PILATES



Für Anfänger und Fortgeschrittene

- ➔ Funktionelles Ganzkörpertraining
- ➔ Bewegung und Atmung
- ➔ Training der tiefen Muskulatur von Bauch und Rücken sowie des Beckenbodens
- ➔ Stabilisation der Wirbelsäule / des Rumpfs

Wann?

Dienstags, ab dem 18.08.'26, von 17-18 Uhr (NEU)

Donnerstags, von 16-17 Uhr / 17-18 Uhr / 18-19 Uhr

Wo?

Physio Atelier -
Praxen für Physiotherapie Lena Melchert
Bismarckstraße 28,
56470 Bad Marienberg

Preis

10er Karte für 99€*

*(Für alle ausgezeichneten Kurse des Fitness Atelier nutzbar!)

Anmeldung unter

02661 3830 oder info@physio-bad-marienberg.de

PILATES

Die Vorteile auf einen Blick

In dem Kurs kannst du ...

- ➔ lernen, deinen Puls während der Übungen durch bestimmte Atemtechniken zu kontrollieren.
- ➔ deine Körperhaltung verbessern.
- ➔ die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule und Gelenke verbessern.
- ➔ deine kognitiven Fähigkeiten und deine Koordination fördern.
- ➔ deine mentale Gesundheit stärken und Ressourcen für deinen stressigen Alltag schaffen.
- ➔ lernen, dein Powerhouse auch im Alltag zu nutzen, um z. B. deinen Rücken zu unterstützen.
- ➔ trotz körperlicher Anstrengung entspannen.

Melde dich jetzt an!