

Pilates

In diesem speziellen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates, sowie durch abgewandelte klassische Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt! Gleichzeitig wird in diesem „Wohlfühl Kurs“ Ihr Geist entspannt.



Ein forderndes, aber trotzdem ruhiges Training durch das Sie Ihren Körper besser erfahren und trainieren. Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Ihre Muskeln zu stärken und zu formen, sowie Ihre Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen.