



Präzision  
Bewegung  
... Zeit für dich ...  
Balance  
Ausgleich  
P  
o  
w  
e  
r  
h  
o  
u  
s  
e  
gesunder Rücken  
Kraft  
... für ein besseres Wohlbefinden ...

## Pilates

Wann: Sommersemester 2025  
ab Freitag, 7. März 2025  
jeweils von 12:15 bis 13:00 Uhr

Wo: Kepler Hall (Campus der JKU)

Pilates: das Ganzkörpertraining steht im Zeichen von Präzision, Kontrolle, Stabilität, einer tiefen, bewussten Atmung und Entspannung. Die Übungen beziehen den gesamten Körper – vom Scheitel über die Wirbelsäule bis zu den Zehenspitzen – mit ein und haben das Ziel, die Körpermitte (Powerhouse, „Core“) zu kräftigen.

Nehmen Sie sich 45 Minuten Zeit für sich selbst, um den Fokus auf Ihren Körper und Ihre Seele zu richten, einen Ausgleich zur sitzenden Arbeit zu finden und vom Alltag abschalten zu können.

Mitzubringen sind: bequeme Sportbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte, Trinkflasche



*Verena Enzenhofer*

- ✓ BASI Pilates-Mattentrainerin
- ✓ zertifizierte Nordic Walking-Trainerin
- ✓ Personalentwicklerin an der JKU
- ✓ Soziologin

