

USI - Information Übungsbetrieb

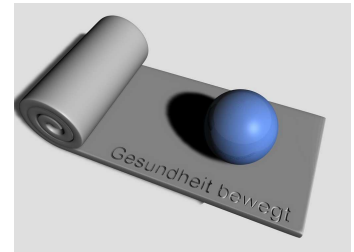
PILATES mit Entspannungsübungen

Übungsleiterin: Lydia Szabo

Zeit: 10. Montag, 18:30 – 19:50

Ort: Volkshaus Harbach, (großer Saal!)

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte !!!
bequeme Sportkleidung
Handtuch
warme Socken (keine Turnschuhe!)
Wasserflasche



Leider keine Duschmöglichkeit im Volkshaus!

Die ersten beiden Einheiten zu Semesterbeginn sind Anfängerstunden!

Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Pilates zeichnet sich durch seinen **ganzheitlichen Ansatz** aus. Das ganzheitliche Konzept verbindet **Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen**. Besonders wird auf **langsame und fließende** Bewegungsausführung Wert gelegt. (kein „Ausdauertraining“!)

Pilates

- verbessert die Haltung und die Atmung
- kräftigt die Körpermitte und schont dadurch den Rücken
- stärkt die Beckenbodenmuskulatur
- hilft beim Stressabbau
- verbessert die Körperwahrnehmung

„Körperliche Fitness erhält man weder durch Wunschdenken, noch kann man sie käuflich erwerben.“ (Joseph Pilates)

Kontrolle beginnt mit der Kontrolle des Geistes über die Muskulatur!
- Joseph H. Pilates 1945 -

Von Sport bis Entspannung.
Mit allen Sinnen den eigenen Körper kennen lernen!

