JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

P I L A T E S

Übungsleiterin: Birgit Tanzer

Zeit: Dienstag, 18.00 -19.00 Uhr

Ort; BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4

Mitzubringen: Wasserflasche, Handtuch
wenn vorhanden eigene Matte

Voraussetzung: SPASS AN DER BEWEGUNG!!!

Wir starten die Stunde ruhig, kommen an und versuchen den Stress vom Alltag abzuschütteln. Die Erklärung der richtigen Pilatesatmung inklusive der **Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur** ist fixer Bestandteil jeder Einheit.

Das Hauptaugenmerk liegt auf der **Kräftigung der Stützmuskulatur des Rumpfes**, der Bauchmuskulatur und der Rückenmuskulatur, und auf der **korrekten Ausführung** der Übungen. Deine Atmung und deine Bewegungen bilden eine Einheit, und dein Körper wird zusätzlich gedehnt.

Nach jeder Stunde wirst du dich größer, schlanker und beweglicher fühlen, kurzum → **man fühlt sich einfach gut**!

Pilates ist für jeden Menschen in jedem Alter und mit jedem Fitnesslevel geeignet.

Ich freu mich auf dich!!!