

USI - Information Übungsbetrieb

Power Pilates

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Kurs-Nr. 041, Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
Ort: BSZ Auhof

Pilates ist eine ganzheitliche Methode, um den Körper zu kräftigen und zu dehnen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die tiefliegenden Muskelschichten, insbesondere der Körpermitte und des Beckenbodens, gelegt. Dabei werden bewusst ausgeführte Bewegungen mit tiefer Atmung verknüpft.

Beim **Power Pilates** werden zu motivierender Musik die klassischen sanften Übungen intensiviert und mit Elementen aus dem Fitnessbereich kombiniert, um auch den Kreislauf anzuregen und gezielt alle kleinen und großen Muskelgruppen zu stärken. Power Pilates ist zwar kein klassisches Konditionstraining, aber ganz sicher ebenso schweißtreibend! 😊

Darüber hinaus verbessern sich Körperwahrnehmung und Körperspannung, Haltung und Koordination, Verspannungen werden gelöst und man fühlt sich insgesamt zugleich stärker, entspannter und konzentrierter.

Ich freue mich auf das gemeinsame Training und verspreche euch ein abwechslungsreiches Programm, das euch sicher viel Freude machen wird! 😊