

USI – Information Übungsbetrieb

PILATES



Übungsleiterin: Cornelia Bauer

„Dipl. Body & Vitaltrainerin“
Personaltrainerin & Pilates-Coach
„HipHop-Staatsmeisterin 2004“
„Nike dance Finalistin 2005“

Zeit: Montag, 19.10 – 20.10 Uhr
Ort: BSZ-Auhof

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität!

- **Falls vorhanden eine eigene Matte mitbringen (nur begrenzt verfügbar)**