

USI - Information Übungsbetrieb

Power Pilates

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Dienstag, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: BSZ Auhof

Beim **Power Pilates** werden zu motivierender Musik die bekannten **sanften Pilates Übungen intensiviert** und **mit Elementen aus dem Fitnessbereich** kombiniert, um auch den Kreislauf anzuregen und gezielt alle kleinen und großen Muskelgruppen zu stärken. Ein Wechsel aus statischen und dynamischen Übungen im Stand und auf der Matte garantiert eine



Aktivierung der gesamten Tiefenmuskulatur und bringt den Körper in Balance. Power Pilates ist zwar kein typisches 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! 😊