

USI - Information Übungsbetrieb

Pilates on the Wall

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Mittwoch, 9:00 bis 10:00
Ort: Kepler Hall



Pilates on the Wall ist ein neuer Trend im Fitnessbereich und eine Weiterentwicklung des klassischen Pilates.

Im Pilates werden auf der Matte üblicherweise durch sanfte, fließende Bewegungen sehr effektiv die tief liegenden Muskeln, ganz besonders in der Körpermitte, dem sogenannten Core, trainiert. Es geht dabei um Kraft, Körperkontrolle, Dehnung und Balance.

Beim Wandpilates kommt nun als zusätzliches Element die Wand dazu, die einerseits zur Stabilisierung bei bestimmten Übungen im Stehen und andererseits als Widerstand dient, den wir nutzen können, um die Übungen noch intensiver und effektiver zu gestalten, ohne die Gelenke zu belasten. Das Training sorgt für eine aufrechte Haltung, eine verbesserte Körperspannung, ein bewussteres Körpergefühl und sanft definierte Muskeln.

Der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet.