

Aktivkurs Pilates

Nach Pilates Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Körperhaltung zu verbessern. Bei dem Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren lernen Sie, sich bewusst wahrzunehmen und können ein neues Körpergefühl

entwickeln. Sie gewinnen durch diese Methode Kraft und Flexibilität und können Ihre Koordinationsfähigkeit steigern. Entspannungsübungen erleichtern Ihnen Ihren Weg zu mehr Balance von Körper und Geist zu finden. Pilates ist für alle geeignet.



Bild: freepik.com

Was erreichen Sie mit Pilates?

- Tiefenmuskulatur aktivieren und sanft aufbauen
- Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern
- Fehlhaltungen und Haltungsschwächen korrigieren
- Gleichgewicht schulen
- Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren
- Präventiv Rückenbeschwerden vorbeugen
- Beckenboden kräftigen
- Konzentration und Entspannungsfähigkeit fördern durch Atemübungen

Ort +++ Kontakt +++ Anmeldung +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen
Robert-Koch-Str. 19
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 695-7411
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 15 Personen
Termin: individuell vereinbar
Kosten: auf Anfrage
Dauer: 8 x 60 Minuten
Aktive Teilnahme erwünscht