

USI – Information Übungsbetrieb

PILATES- Standing Pilates

- Eine Trainingsmethode für mehr Kraft und Beweglichkeit

Übungsleiterin: **Andrea Kagerer**
Diplomierte Fitnesstrainerin

Zeit: Mo: 19.15 – 20:25
Ort: BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4
(Bitte *Handtuch mitnehmen!*)

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Die Übungen verbinden Kräftigung und Dehnung, sie umfassen die gesamte Muskulatur unseres Körpers.

Ziel des Trainingsprogramms:

- Erreichen einer **Muskelbalance** durch **Dehnung und Kräftigung**
- **Muskelformung und –stärkung**
- **Haltung** verbessern
- **Kräftiges Körperzentrum** aufbauen
- Verbesserung der **Atmung und Konzentration**

„ Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig sehen Sie den Unterschied- und nach dreißig haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph Pilates

Mach mit und erleb dieses Wohlbefinden.