

## Kursangebot für Pilates

**Kursleiterin:** Lucie Marmulla

**Kurseinheiten:** 10

**Kursgebühr:** 93,00 €

**Wann :** Dienstags 18:00 Uhr

**ab dem  
02.07.19**

### Was ist Pilates?

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert und natürliche Bewegungen wiederherstellt. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult.

Die Übungen konzentrieren sich auf die wichtigsten Haltemuskeln und stabilisieren dadurch den Rumpf. Die zu schwach gewordenen Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten werden gedehnt. Die Bewegungen werden fließend kontrolliert und mit einer richtigen Atmung kombiniert. Dadurch wird der Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder.

Das muskuläre Gleichgewicht wird wiederhergestellt und die Haltung wird spürbar verbessert.

**Die Kurse werden im Rahmen der Gesundheitsförderung §20 Abs. 1 SGB 5 von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.**