

SandradStr 21  
41061 MG  
Nahe Alter Markt



eXpress-Kontakt:  
Miriam Spancken  
01577 - 3041270

## PILATES

---

### **Fühle Deinen Körper - spüre die Veränderung!**

Das von mir weiter entwickelte Pilates Grundprogramm von Joseph PILATES (1883-1967) ist ein hocheffizientes Trainingskonzept, um den Körper beweglicher, straffer aber auch entspannter zu machen. Es bietet eine ideale Mischung aus Kraft-, Beweglichkeits- und intensiven Entspannungstraining.

Fließende Bewegungsabläufe im Rhythmus der Atmung zu ruhiger Musik lassen den Alltagsstress vergessen und trainieren den Körper auf eine angenehme sanfte Weise, wobei die Stabilisation der Wirbelsäule und deren Beweglichkeit ganz besonders berücksichtigt werden. Durch den Einsatz von speziellen Pilates-Kleingeräten wie Bällen, Rollen, Handgewichten und Bändern wird das Übungsprogramm sehr abwechslungsreich vermittelt.



### **Pilates Stufe I ,Mittelstufe und Stufe II Zeiten: siehe Kursplan SAND 21**

**Pilates für Mutter & Kind** (0-2 Jahre): Diese Kurse eignen sich hervorragend im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik oder als sanfter Wiedereinstieg in die Pilates-Kurse. Die Kinder bewegen sich dabei spielend frei im Raum, während die Mütter trainieren.

**Pilates für Jugendliche** (10-14 Jahre): Auch wenn sich das Pilates-Training für jedes Alter eignet, kommt ihm für die Zielgruppe der Teenager ein ganz besondere Bedeutung zu: Der Gang wird aufrechter, Rücken- und Bandscheibenproblemen wird vorgebeugt, und die gesamte Haltung und Ausstrahlung, sowie das Selbstbewusstsein verbessern sich.

**Cardio-Pilates:** Bei etwa 30 Minuten kontrolliertem aeroben Step-Training im mittleren Herzfrequenzbereich wird optimal die Ausdauer trainiert. Anschließend trainieren wir bei ruhiger Musik mit der Pilates Methode Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Ziel: Sie werden sich beweglicher, straffer und entspannter fühlen!

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Probestunde

**Der 10er-Kurs Pilates kostet 110,- inkl. MwSt.**

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen einen Pilates-Kurs im Jahr mit ca. 75 EUR