

SV-G 17-11 Pilates

Gabriela Herzog (Physiotherapeutin)

Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das den Körper insgesamt stärkt, vitalisiert und in Balance bringt. Gezielt trainiert werden die tiefen Bauchmuskeln und Muskeln rund um die Wirbelsäule (Körperzentrum). Die Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik verbunden ausgeführt.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Pilatesprinzipien kennen und praktizieren die Grundübungen sicher und effektiv. Die Teilnehmer werden durch einfache Übungen auf ein intensiveres Training vorbereitet.

Ich bin zertifizierte Pilates-Trainerin und Physiotherapeutin. Mein Kurs integriert neueste physiotherapeutische Erkenntnisse mit den klassischen Pilatesübungen, so dass das Training effizient und gesund ist.

Das Training findet in kleine Gruppen bis max. 8 Teilnehmern statt.

Freitag, 07.10.2011
bis 16.12.2011

10 x 19.30 – 20.30 Uhr
Spiegelsaal

€ 57,- bzw. € 40,- für Mitglieder des SV Esting