



PILATES

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Ziel ist es, durch Training von zusammenhängenden Muskelketten, lange schlanke Muskeln zu formen. Die Betonung liegt auf der Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur und aller Muskeln rund um die Wirbelsäule. Aber auch die Haltung und Flexibilität werden verbessert.

Die Pilates Methode betrachtet und trainiert den Körper ganzheitlich, wobei die Integration von Bewegung, Atmung und mentaler Kontrolle im Vordergrund stehen.

Es sollen nicht einzelne Muskeln isoliert bearbeitet werden, sondern man strebt nach einem geschmeidigen uneingeschränkten Bewegungsfluss in allen Gelenken, während die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“ kraftvoll und kontrolliert den Rumpf stabilisiert.



Ich freue mich schon auf
deine Teilnahme!

Steffi Keck

*Sportwissenschaftlerin und
Pilateslehrerin*

Die Kurse beginnen
am 08.01.2020 um
18:00, 19:00 und 20:00
im Therapiezentrum
B12 in Lechbruck

Bis zu 80% der
Kurskosten werden
von der Krankenkasse
rückerstattet

Die Kurse umfassen 10
Einheiten zu je 60
Minuten

Ein Kurs kostet 110€

Wenn Sie einen Kurs
im Betrieb, im Verein
oder mit Freunden
machen wollen,
beraten wir Sie gerne

THERAPIEZENTRUM
B12

Bahnhofstraße 12
86983
Lechbruck

[www.therapiezentrum-
Lechbruck.de](http://www.therapiezentrum-lechbruck.de)

Anmeldung bei Steffi Keck
Tel: 0174 2072189