

---

## Rollen wir die Matte aus für Pilates

Du stellst dich auf die Matte, erdest deine Füße und atmest tief in deinen Bauch hinein. Alles um dich herum verschwindet. Du senkst deinen Kopf Wirbel für Wirbel, aktivierst das Powerhouse und spürst in dich hinein. Du bist ganz bei dir. Anspannung in der Muskulatur und Entspannung im Geist- bringt Balance in deinen Körper und in dein Leben. Die Körpermitte wird trainiert, die Taille schmaler, der Beckenboden und Rücken gestärkt und der Nacken entspannt. Die Pilatesübungen bringen Zufriedenheit in deinen Körper!

Pilates ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da es eine sanfte und trotzdem sehr wirkungsvolle Trainingsmethode ist, die dort ansetzt wo du gerade stehst!

---

### Information

**Kursdauer:** 0 Einheiten

**Kursbeitrag:** 55,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung, Getränk

### Verfügbare Termine