Aerobic ist jetzt: Pilates

Anstatt unseres Aerobic-Kurses bieten wir nun **Pilates** an!

Falls Ihr also Zeit und Lust habt, etwas für Euren Muskelaufbau und für Eure Beweglichkeit zu tun, dann seid Ihr herzlich eingeladen!

Immer mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr in der Sporthalle Stetten.

Gerne einfach mal unverbindlich zum Schnuppern vorbeikommen!

Was ist Pilates ?

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates.

Durch die Wiederherstellung des Muskelgleichgewichts, durch den Aufbau eines starken Körperzentrums und nicht zuletzt durch bewusste Atmung und mentale Entspannung, die sich durch die Konzentration beim Training einstellt, kräftigt sich Dein Körper zusehends. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Ideale Erfolge werden erzielt bei Auftreten von Verspannungen oder verkürzter Muskulatur, bei Beckenschiefstand, Wirbelgleiten oder Rückenschmerzen ebenso bei schwacher

Beckenbodenmuskulatur, trägem Stoffwechsel oder einfach beim Bewältigen von Stresszuständen. Da viele Sportarten wie z. B. Mountainbiking verkürzte Muskulatur (Oberschenkelrückseite, Wade) zur Folge haben, ist dies ein hervorragender Ausgleich dazu. Tatsächlich arbeiten viele Athleten, Leistungssportler und Tänzer mit Pilates als Ausgleich zum Training in ihrer eigentlichen Sportart.

Durch regelmäßiges Training verändert sich Deine Haltung, Du wirkst größer, Du wirst aufmerksamer, kannst Dich besser konzentrieren, kurbelst Deinen Stoffwechsel an, trainierst und entspannst Deine Muskeln, baust Stress ab, wirst elastischer und nicht zuletzt leistungsfähiger – klasse, oder?

Ich würde mich freuen, den einen oder anderen von Euch beim Training zu sehen!