



## **Pilates ab Januar 2018**

Nach einem lockerem warm up wird in Wahrnehmungsübungen das eigene Körpergefühl geschult und in Flows das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

Die verschiedenen Bauchmuskelpartien werden dann mit verschiedenen Übungen nach den Pilatesprinzipien gezielt trainiert und eine Aufrichtung aus unserer starken Körpermitte – dem Powerhouse - geschult.

Dies entlastet die Wirbelsäule, löst Verspannungen in dem nicht für die Aufrichtung zuständigen Schulter- und Nackenmuskelbereich und stellt eine aufrechte Haltung und schlanke Körpersilhouette her.

Intensive Dehn- und Stretchelemente lösen Faszienverklebungen und stellen das innere Gleichgewicht wieder her.

Pilates ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet und unsere Trainingsheinheit gestalten wir durch Pezzibälle, Therabänder, Redondobälle und Faszienrollen vielseitig.

Pilates ist ein ruhiges fließendes Training.

**Montag, 19:30 – 20:30 Uhr Mc citi Gym, Fackenburger Allee 78 A**

**Ab dem 08.01.18 - 10mal für 90 EUR**

**Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr in der Turnhalle des Katharineums Lübeck, Königstraße**

**Ab dem 08.01.18 - 10 mal für 90 EUR**

**Samstag, 14:00 - 15:Uhr, Fokko, Kronsforder Allee 127 A**

**Sonntag 11:00 - 12:00 Uhr, Fokko, Kronsforder Allee 127 A**

**Ab dem 13.01.2018 bzw. 14.01.2018 - 10 mal für 90 €**

**Und einem einmaligen Verbandsbeitrag in Höhe von 7,31 € pro Jahr.**

Es handelt sich um ein qualitätsgeprüftes Kursangebot – eine Präventionsmaßnahme, die von den Krankenkassen nach Kursabschluss mit mind. 80% und mind. 2mal im Jahr bezuschusst wird.

Informationen holen Sie gerne bei Ihrer Krankenkasse (auch auf deren Internetseite) ein.

Der Teilnehmerbeitrag wird per Überweisung im Vorwege fällig (Überweisungsdaten etc. nach Anmeldung).

**Anmeldungen ab sofort bei der Kursleitung unter [gabi-bianca.wnuk@web.de](mailto:gabi-bianca.wnuk@web.de)**  
**Telefon 0162-3637507.**