

## **Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck ab Januar 2023**

### **Pilates – sanfte und gleichzeitig effektive Bauch- und Rückenkräftigung** Krankenkassenzertifiziert (je nach KK werden bis zu 100% nach Abschluss übernommen)



Ruhig, fließend, sanft und gleichzeitig effektiv und intensiv wird in diesem Kurs die Körperwahrnehmung geschult und die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Nach einem dynamischen warm up, in dem Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen gelockert werden, wird in fließend harmonischen Flows im Stand wie auf dem Boden nach den Pilatesprinzipien trainiert und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Verspannungen gelöst, Muskulatur von Bauch und Rücken intensiv und effektiv gekräftigt und dauerhaft aufgebaut.



Die Stunde wird durch Therabänder, Pilatesbälle etc abwechslungsreich gestaltet und gleichzeitig die Faszien gelockert und trainiert.

Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase, in der der Fokus auf Atmung und Loslassen der Spannung ausgerichtet ist.

**Montag, ab dem 30.01.2023**  
Fackenburger Allee 78A, Mc City Gym  
16:45 – 17:45 Uhr, 10mal für 120 EUR  
18:00 – 19:00 Uhr, 10mal für 120 EUR

**Dienstag, ab dem 31.01.2023**  
Katharineum Lübeck, Königstraße, Zugang über Glockengießerstr. 4  
18:00 – 19:00 Uhr, 10mal für 120 EUR

die die KK nach Abschluss übernimmt.

**Anmeldung per Mail bitte direkt an die Kursleitung: [gabi-bianca.wnuk@web.de](mailto:gabi-bianca.wnuk@web.de)  
(begrenzte Teilnehmerzahl)**