

Pilateskurse – ab 23.04.2024

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da alle Kurse begrenzte Teilnehmerzahlen haben.

Pilates

– Balance, Flow & effektive Bauch- und Rückenkräftigung
Krankenkassenzertifiziert (je nach KK werden bis zu 100% nach Abschluss übernommen)



Das Training nach Pilates ist eines der modernsten und effektivsten Programme, mit dem man Blockaden löst, Gelenke mobilisiert, Rücken- und Bauchmuskeln gezielt kräftigt und das innere Gleichgewicht wieder herstellt.

Außerdem wird in diesem Kurs ruhig, fließend und gleichzeitig effektiv die Haltung geschult.

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.

Moderne Übungen stärken und festigen gezielt unsere Bauchmuskeln, die nicht nur unseren Rücken entlasten, sondern auch eine schlanke Körpersilhouette herstellen.

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

**Dienstag, ab dem 23. April 2024, Katharineum Lübeck,
Königstraße, Zugang über Glockengießerstr. 4
18:00 – 19:00 Uhr, 10 mal für 120 EUR
Kurs pausiert in den Ferien, an Feiertagen, Brückentagen**

**Donnerstag, ab dem 25. April 2024, Katharineum Lübeck, Königstraße
18:00 – 19:00 Uhr, 8 mal für 100 EUR
Kurs pausiert in den Ferien, an Feiertagen, Brückentagen**

Die Kursgebühr (muss im Vorwege bezahlt werden) wird nach Abschluss von der Krankenkasse erstattet, zertifizierter und geprüfter Präventionskurs.

Anmeldung per Mail bitte direkt an die Kursleitung: gabi-bianca.wnuk@web.de