

# Betriebssportkurse Pilates

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



Ruhig, fließend 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, Bauch und Rücken gestärkt, gelockert und gedehnt und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

Die Pilatesübungen stellen eine harmonische Körperhaltung mit dem richtigen Spannungsverhältnis für eine physiologisch korrekte Aufrichtung und gleichzeitigen gelösten Faszien für Flexibilität her. Die Körpersilhouette, auch die Beine durch die Dehn- wie Kräftigungsübungen, erschlankt und der Bauch wird bei regelmäßigem Training flach und fest.

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

Die Kurse sind 8 oder 10malige Krankenkassenkurse, wo die Kursgebühr nach Abschluss von der Krankenkasse rückerstattet wird.

Nach Abschluss des laufenden Kurses startet im Anschluss unmittelbar der nächste Kurs (teilweise Pause in den Ferien, da die Schulsportstätten dann schließen), so dass das ganze Jahr über ein Training möglich ist.

An folgenden Tagen werden Pilateskurse fortlaufend angeboten:

## Montag

Tanzschule Dietz, Fackenburger Allee 78A, Lübeck  
18:00 – 18:55 Uhr

## Dienstag

Katharineum Lübeck, historische große Sporthalle, Königstraße/Glockengießerstraße, Lübeck  
18:00 – 18:55 Uhr

## Donnerstag

Katharineum Lübeck, Sporthalle, Königstraße/Glockengießerstraße, Lübeck  
18:00 – 18:55 Uhr

10 Kurseinheiten für 120 EUR, zahlbar im Voraus.

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

