

PILATES

der sanfte Weg

zum Wohlbefinden



Pilates ist ein Zusammenspiel aus Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Stretching, bei dem weiche und fließende Bewegungen den Übungsablauf dominieren.

Beim Pilates-Training werden Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, dem „Powerhouse“ aufgebaut. Dabei werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die den Rücken stabilisieren und für eine gesunde Körperhaltung wichtig sind.

Anfänger: Dienstag, 07.01.25, 16.30 Uhr

Fortgeschrittene: Dienstag, 07.01.25, 19.00 Uhr

Termine: 1 x wöchentlich, 10 x 60 Minuten

Ort: Ruhlsdorfer Straße 24, 14513 Teltow

Leitung: Cornelia Kaestner (Dipl. Sportlehrerin)

Anmeldung und Rückfragen:

Cornelia Kaestner Tel. 0175 / 950 73 74

cornelia.kaestner@yahoo.de