

PILATES FÜR SILVER AGERS – PILATES FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Bleiben Sie fit und agil mit Pilates. Pilates ist eine ganzheitlich ausgerichtete Trainings-Methode.

Trainiert wird mit kleinen Bewegungen und einem moderaten Übungs-Tempo, welches in der Harmonie und dem Einklang der Atmung geschieht.

Die Veränderungen im Alterungsprozess im und am Körper können durch dieses gesundheitsorientierte Training positiv beeinflusst und hinausgezögert werden.

- Die Beweglichkeit in den Gelenken kann verbessert werden.
- Dem Abbau der Muskulatur wird entgegengewirkt, Dysbalancen im Körper können bei regelmäßigem Training ausgeglichen werden.
- Der Abbau der Knochensubstanz,- Osteoporose, kann sich verlangsamen, da bei diesem Training die Muskulatur aufgebaut wird und die Knochensubstanz dadurch geschützt wird.
- Durch die Übungsart und Ausführung wird die Konzentration gefördert.
- Die Aufrichtung der Wirbelsäule kann verbessert werden, da die Muskeln, die sich in der Tiefe des Körpers befinden, stabilisiert werden.
- Im Falle eines Sturzes, kann der Körper besser vor Verletzungen geschützt werden, - Sturz-Prophylaxe!
- Anspruchsvollere Pilates Übungen können auch im Alltag helfen, diesen gut zu bewältigen, da die Koordination gefördert wird. Die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten oder kann gesteigert werden!
- Dieses Training macht Spaß und kann Ihre Lebensqualität steigern!
- Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung.

For body & soul. - Für Körper & Seele.

Anmerkung: Dieser Kurs ist ein Präventionskurs und wird im Rahmen der Prävention den den Krankenkassen gefördert.