



## Pilates

Energie  
für den Tag

Pilates ist ein gelenksschonendes, stabilisierendes Krafttraining mit Hauptaugenmerk auf die Tiefenmuskulatur.

Die Wirbelsäule und Gelenke werden zentriert und stabilisiert, Rückenschmerzen verschwinden, Gelenke werden beweglicher und durch das Muskeltraining geschont.

Die spezielle Pilatesatmung verbessert die Durchblutung, fördert die Körperwahrnehmung und Entspannung und bringt nach wenigen Stunden mehr Energie und ein neues Körpergefühl.

Bereits nach der ersten Stunde fühlt man eine positive Veränderung am Körper.

Das Training ist jederzeit auch für Anfänger/innen und ebenso für ältere Menschen geeignet.

Seit Jahren lasse ich Pilatesübungen auch erfolgreich in die Physiotherapie mit einfließen und habe durchwegs positive Erfahrungen damit.

Ich freue mich auf euch!