

Pilates

Das ganzheitliche Pilates-Training ist eine Übungsmethode, die auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert.

Die Übungen konzentrieren sich auf die wichtigsten Haltungsmuskeln, um die Stabilisierung des Rumpfes und des Beckens zu erreichen. Das Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen soweit auszugleichen, um das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen. Die Bewegungen werden in Kombination mit der Atmung fließend und kontrolliert ausgeführt.

Waldbüttelbrunn | Dienstag 9:00 Uhr

Waldbüttelbrunn | Donnerstag 15:30 Uhr

Preise: 10 Wochen für **nur 129,- €**
(- ca. 75,- € bzw. 80 % der Krankenkassen)

