

Kursangebote für Mitglieder im Fitnessbereich des Aktivcenters

<i>Titel/Name des Angebots</i>	<b><u>Pilates</u></b>
<p><i>Kurzbeschreibung des Angebots</i>                  Was wird im Rahmen dieses Angebots konkret gemacht mit welchem Ziel?</p>	<p>Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining für Körper und Geist und besteht aus Kräftigung und Dehnung                  Primär wird die Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden gekräftigt.                  Muskuläre Dysbalancen werden durch die exakte Ausführung der Übungen behoben und somit die Körperhaltung verbessert.                  Das besondere Augenmerk gilt der Körpermitte durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) und der richtigen Atmung.                  Die Tiefenmuskulatur wird so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken stärker wird.                  Es zählt die Qualität der Übung und nicht die Quantität.                  Der Körper wird aufgerichtet, stark und geschmeidig zugleich.                  Sie bekommen ein neues Körpergefühl, neue Energie und innere Ruhe.</p>
<p><i>Zielgruppe</i>                  An wen richtet sich das Angebot?</p>	Offen für alle
<p><i>Zeit</i>                  Wann ist das Angebot geplant?</p>	Montags, 10.30 bis 11.30
<p><i>Ort</i>                  Wo findet das Angebot statt?</p>	Kursraum im Aktivcenter
<p><i>Hinweise</i>                  Was ist für die Teilnehmenden zu beachten?</p>	Trainiert wird barfuß oder in Strümpfen, Handtuch und Wasser bitte mitbringen