

### **“Pilates zum Wochenstart”** - Montag 10.45 - 11.45

Mit Pilates steigerst Du Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Dieses Bodentraining dient teils der Kräftigung, teils der Dehnung der Muskulatur und verbessert zugleich Koordination, Körperbewusstsein, Haltung, Rumpfstabilität und Atmung.

Ich bin Stott Pilatestrainerin und begleite Dich in diesem Mattenübungskurs durch die 34 Hauptübungen, die Joseph Pilates entwickelt hat und lasse wie in der Stott Methode Standard ist, neue Erkenntnisse aus Sportwissenschaft und Faszienlehre einfließen, um die Übungen zu modifizieren und zu vervollkommen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Qualität und nicht der Quantität oder der Zahl der Wiederholungen.

### **“Entspannt ins Wochenende”** - Freitag 11.40 -12.40

In dieser Einheit erleben wir zuerst Dehnübungen für verschiedene Muskelketten - und Gruppen. Die Übungen gehen nach Körperbereichen vor, so dass kein Körperteil - auch nicht die Handgelenke - ungedehnt bleiben. Dank Varianten und Sicherheitshinweisen kannst Du ungeachtet des persönlichen Niveaus, deine Mobilität und Flexibilität verbessern, ohne eine Überlastung oder Verletzung befürchten zu müssen. Indem Deine Gelenke sich wieder weiter in ihrer anatomischen “Range of Motion” bewegen können, gewinnst Du an Lebensqualität, weil Du wieder mehr Bewegungsfreiheit hast, schmerzfreier wirst und Dich selbstsicherer durch den Alltag bewegst.

Im zweiten Teil der Stunde tauchen wir ein in die Welt der Entspannung. Von Körperreise, zu BodyScan, Autogenem Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Entspannung mit dem RedondoBall, der Faszienrolle ua. werden wir in Harmonie mit Körper und Seele ganz in die Ruhe und unsere Mitte finden.