

PHYSIKALISCHE PRAXIS BRICE

0221-5626257

Pilates-Training (Matte)

Pilates ist ein Wohlfühltraining, das für fast jeden geeignet ist. Es unterscheidet sich vom herkömmlichen Fitness-Training im wesentlichen durch zwei Punkte: Die Verbindung von Kraft und Beweglichkeit durch bewusste Kontrolle der muskulären Bewegung und die Vereinigung von Atmung und Bewegung.

So dient es einer verbesserten Beweglichkeit der Wirbelsäule und korrigiert falsche und unnatürliche Haltung. Die korrekte Belastung der Gelenke entlastet diese und unterstützt deren Schonung.

Die positive Wirkung auf die Atmung führt zu einer besseren Versorgung der inneren Organe und hilft beim Stressabbau.

Mit dem Verständnis der Wirkung von Gleichgewicht und Schwerkraft in Ruhe sowie in Bewegung und durch die individuelle Gestaltung des Trainings werden Körper und Geist ins Gleichgewicht zurück gebracht.

Tag: Dienstag
Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer: 10 Unterrichtseinheiten
Preis: € 120

Einzeltraining
Std: € 60

RICHARD-WAGNER-STR. 23
50674 KÖLN

praxis.brice@gmail.com