

Control Balance Pilates

Im Pilates-Training erlernen wir, unsere Muskeln mit Hilfe unseres Geistes zu steuern (nach J. Pilates). Daher sind die wesentlichen Prinzipien im Control Balance Pilates: Atmung, Kontrolle, Balance und Flow. Dieses ganzheitliche Körpertraining spricht vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an und sorgt bei regelmäßigem Üben für eine korrekte und gesunde Körperhaltung und dadurch ein besseres Körpergefühl. Wir trainieren unter Anleitung, um Bewegungs- und Haltungsfehler von Anfang an zu vermeiden.

Die Gruppe hat ca. 20 Teilnehmer und ist für alle Altersgruppen geeignet. Sprechen Sie mich an!

Trainingszeiten: Freitag 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Schulsporthalle Röttenbach

Trainerin:



Susanne Knirsch

CBPA Pilates Instructor, Trainer C Breitensport
Fitness Trainer B (BSA)