

Pilates mit der Rolle



🌸 13:00 - 13:45 Uhr mit Astrid 🌸

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch für den Geist – ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training der Tiefenmuskulatur, im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) in der Körpermitte werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Durch den Einsatz der Pilatesrolle können die einzelnen Haltungen intensiviert werden, die Rolle kann aber auch Erleichterung bringen.

