



# Pilates - für Einsteiger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching, und bewusste Atmung ein.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Grundlagen aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

**Jetzt immer Dienstags  
und Samstags**



**Unter professioneller Anleitung  
bieten wir Euch jetzt regelmäßig  
2 x wöchentlich diesen Kurs in  
unserem Studio an.**

**Zeit: Dienstag 11:00 Uhr  
Samstag 16:00 Uhr  
Kursraum I**

\*\* Gäste können zum Tagespreis von 10,00 EUR teilnehmen.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9:00 - 22:00 Uhr  
Sa - So 10:00 - 18:00 Uhr

Tel.: 0561 - 400 99 99  
www.rueckenschule-kassel.de

Tel. 0561 - 10 42 95  
www.fitnessburg.de

**Rückenschule Kassel  
Fitnessburg**

Friedrich-Ebert-Str. 32 - 34  
34117 Kassel