

Pilates

Präventionskurs Pilates

Ein gezieltes Training für Körper und Geist

Pilates ist eine Trainingsmethode, die sich gleichermaßen auf Körper und Geist auswirkt. Sie verleiht dem Trainierenden Kraft, Ausstrahlung, Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Pilates ist ein Übungssystem, das basierend auf einer bewussten Atmung „langsam“, präzise und konzentriert ausgeführt wird. Es ist ein Ganzkörpertraining, welches seinen Fokus auf eine starke Körpermitte richtet.

Neben oberflächlich manifestierten Muskeln wird auch die Tiefe (autochtone) wirbelsäulenumspannende Muskulatur beansprucht und in das Training einbezogen. Durch die spezielle Atemtechnik und die kontrollierte Ausführung der Bewegungen haben die Gedanken keine Zeit, sich auf Probleme des Alltags zu konzentrieren, Stress wird abgebaut und die Psyche kann entspannen.

Die Kosten für den Kurs betragen 85,- Euro (Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Kursbeginn nach Absprache, 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten.

Der Kurs findet in der Physiotherapie des MVZ Mittweida im Untergeschoss des Krankenhauses Mittweida statt.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gern Herr Gärtitz von der Physiotherapie des MVZ Mittweida im Krankenhaus Mittweida: Tel.: +49 3727 99 1470 [+49 3727 99 1470](tel:+493727991470).

Email: nico.gaertitz@lmkgmbh.de

Hier können Sie sich auch gleich für den nächsten Kurs anmelden oder vormerken lassen.