



Kurse

Pilates

Sanfte Gymnastik für einen starken Körper

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in welchem vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sind meistens schwächer ausgeprägt, wobei sie für eine korrekte und gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Das Training beinhaltet sanfte Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Pilates eignet sich speziell für Menschen mit körperlichen und/oder psychischen Einschränkungen. Möchten Sie ihre Körperwahrnehmung, Rücken- und Beckenstabilisierung, Muskelkraft, Koordination und allgemeine Gesundheit durch einfache Gymnastikübungen verbessern und dadurch ihre körperliche Belastbarkeit während der Arbeitssuche steigern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung im Stehen, Sitzen und Liegen
- Sie verbessern Ihre Bauch- und Rückenmuskelkraft
- Sie fühlen sich lockerer
- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigt

Inhalte

- Geschichte und Hintergründe von Pilates
- Natürliche Beckenstellung und neutrales Becken
- Rippenatmung und aktiver Beckenboden
- Trainingsprinzipien der Bauch- und Rumpfmuskulatur
- „Powerhouse“/„Kraftzentrum“ Aktivierung
- Übungen mit Pilates-Trainingsmitteln im Stehen, Sitzen und Liegen

Methoden

Vortrag, Demonstration und Anleitung von Übungen

Zielgruppe

Alle Ingeus-Teilnehmer (Bei Unsicherheit zur eigenen, körperlichen Fitness nehmen Sie bitte Kontakt auf)

Zeit

Siehe Monatsplan

Anmeldung

über Ihren Berater