

Pilates – Basic (BM) – WT

BEAUTY / WELLNESS

© Paracelsus / Fotostudio



Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Fokus der Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens. Das Training findet auf der Gymnastikmatte statt und kann mit unterschiedlichen Kleingeräten kombiniert und ergänzt werden. Der Fokus liegt auf der korrekten Ausführung der Übung, bewusster Atmung sowie dem „Powerhouse“, der Körpermitte.

Termine:

Sa. 06.05.2023

So. 07.05.2023

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

Paracelsus Schule

Münchener Str. 44

83022 Rosenheim

Tel. 08031 - 21 91 24

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung, Bewegungskoordination und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das „Powerhouse“. Damit ist die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint, die sogenannte Stützmuskulatur. Alle Übungen werden langsam und fließend im Atemrhythmus ausgeführt.

In diesem Basic Seminar erfahren Sie die Grundlagen und Prinzipien von Pilates in Theorie und Praxis. Erfahren Sie die Anatomie des Beckenbodens und dessen Aufgaben. Welche Übungen sind geeignet für bestehende Probleme, wie z. B. Rückenbeschwerden, Knieprobleme, Schulterblockaden, Inkontinenz und vieles mehr. Den Abschluss bildet eine 60 minütige Pilatesstunde inkl. Warm Up und Entspannungsphase aus den erlernten Übungen.

Seminarnummer:

SSH82060523

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Dozent/in HP Renate Aman: Jahrgang 1963, verheiratet, 3 erwachsene Töchter. Ausbildung zur Bürokauffrau mit 12jähriger Berufserfahrung. Seit 2010 eigene Praxis als Gesundheitsberaterin, Pilatetrainerin. Ausbildung Dornmassagepraktiker seit 2011 und HP seit 2017. Ausbildung Osteopathie parallel mit Zertifizierung beim VfO. Seit 2019 gibt sie ihre Kenntnisse als Dozentin an den DPS weiter.

