

VORTRAG

Gesunde Körperhaltung durch Pilates

Unsere täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen. Das Pilatetraining schafft hier einen Ausgleich. Sie lernen mithilfe gezielter Übungen in Balance zu bleiben. Einzelne Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität sondern die Qualität der Pilatesübungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in dieses Training. Die Trainerin wird mit Ihnen gemeinsam Übungen durchführen. Es besteht ausreichend Zeit um Fragen zu stellen.

Referentin: **Sabine Battige**,
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Pflegetrainerin, Pilatetrainerin

21. August 2024

17:00 – 18:00 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>