



PILATES

Pilates bietet ein ganzheitliches Training, das gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien aktiviert, entspannt und dehnt. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Anzahl der Übungen, sondern die Qualität ihrer Ausführung. Jede Bewegung wird bewusst gesteuert, um die muskuläre Balance zu verbessern und die Körperhaltung zu optimieren.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Koordination von Atmung und Bewegung. Diese Verbindung fördert nicht nur die körperliche Stärke und Flexibilität, sondern auch das mentale Wohlbefinden. Pilates hilft dabei, Verspannungen zu lösen, die Tiefenmuskulatur zu stärken und eine stabile Körpermitte aufzubauen.

Das Modul ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung verbessern möchten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Gezielte Aktivierung, Entspannung und Dehnung einzelner Muskeln oder Muskelpartien
- Förderung der muskulären Balance und der körperlichen Flexibilität
- Aufbau einer stabilen Körpermitte für mehr Kraft und Stabilität im Alltag
- Steigerung der Körperwahrnehmung und des mentalen Wohlbefindens



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.