

**SV Concordia Albachten 1955 e.V.**

[www.concordia-albachten.de](http://www.concordia-albachten.de)



# PILATES

Liebe Mitglieder,

**Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.**

**Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.**

**Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.**

**Unsere erfahrene Kursleiterin sorgt für eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.**

**Der Kurs findet dienstags von 08:45 Uhr bis 09:45 Uhr im Haus der Begegnung statt.**

**Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Daniele Flieger, Tel.: 02536 / 343193**

**Mit sportlichem Gruß,**

**Frank Helmers**  
Breitensport