



zentrum für
osteopathie und
physiotherapie

Kursbeschreibung Pilates / Yoga

Pilates - eine ‚Körper-Geist Übungs Methode‘ die Muskeln stärkt und eine ausgeglichene Muskelbalance herstellt.

Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Flexibilität, Kraft und der Körperhaltung.

Im Mattentraining des Kurses liegt der Focus dabei auf der Mitte („Powerhouse“: Bauch, Rücken, Beckenbodenmuskulatur, Hüftmuskulatur), welche eine wichtige Rolle für die Stabilisierung der Wirbelsäule ist. Eine starke Mitte und eine stabile Wirbelsäule ermöglichen Stabilität sowie Freiheitsgrade in anderen Gelenken und sind Voraussetzung für effiziente und präzise, sowie schmerzfreie Bewegung.

Es werden ihnen Wahrnehmung, Balance, Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Effizienz, Flow, Harmonie und Präzision in einer entspannten und freudlichen Atmosphäre vermittelt.

Ergänzt werden die Übungen des Pilates mit Übungen aus Yoga und Spiraldynamik sowie Laban- Bartenieff Fundamentals.

Kursleitung: Birgit Mühlmann - Wieser

Kurszeiten: Kurs 1: 18.00 bis 19.10 Uhr

Kurs 2: 19.20 bis 20.30 Uhr

Kursort: Der Kraftplatz, Nonntaler Hauptstr. 80, 5020, 1.Stock

Kurskosten: 14 Einheiten a 15€, **Gesamt: 210€**

Kursdaten 2019: 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.

Bitte um schriftliche Anmeldung unter: 0043 650 7926 114

therapie@zop-salzburg.at

Einzahlung auf das Konto: AT58 2040 4006 0056 8790

BIC:SBGSAT2SXXX