

Sport pro Gesundheit - Pilates



Die Abteilung Sport pro Gesundheit, die von der lizenzierten Übungsleiterin Bianca Kolb geleitet wird, bietet Präventionskurse für Kinder und Erwachsene an, die über die Krankenkasse abgerechnet und erstattet werden können. Die Angebote unterliegen ständiger Prüfung durch den Deutschen Sportbund, den Bayerischen Landessportverband und die Bundesärztekammer. Die Übungsleiter müssen ihre Lizenz alle zwei Jahre verlängern, damit ein gewisser Grad an Qualität und Wissenstand hoch gehalten wird. Diese Voraussetzungen werden benötigt, um das Siegel "Sport pro Gesundheit" zu bekommen, das somit ein Qualitätsmerkmal darstellt.

Pilates

Einst zu Heilzwecken von Joseph H. Pilates entwickelt, spricht Pilates heute diejenigen an, die Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen möchten.

Im Pilates - Training werden Bauch, Beckenboden und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut und zusammenhängende Muskelketten trainiert. Das Ziel liegt insbesondere in der Stärkung und Stabilisierung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur effektiven Vorbeugung gegen

Rückenbeschwerden. Des Weiteren wird die Körperwahrnehmung und -haltung verbessert, die Muskeln werden geformt und die Beweglichkeit wird gesteigert. Die Konzentration auf die Atmung und Körperspannung unterstützt beim Trainieren die Bewegungskraft, aktiviert den Stoffwechsel, hat reinigende Funktion und fördert die innere Ruhe.

Bei Pilates gibt es es keine Altersgrenze. Erste Erfolge sind bereits nach kurzer Zeit spürbar.

Anfänger: Zur Einführung in das Pilates - Training werden die komplexen Trainingsprinzipien schrittweise erlernt, die Pre Pilates - Übungen werden dabei für den Aufbau der Grundspannung und die Grundhaltung eingeübt und die Mattenübungen werden mit Hilfe von unterschiedlichen

Schwierigkeitsgraden individuell gestaltet.

Mit Vorkenntnissen: Zur Vertiefung der erworbenen Pilates - Grundkenntnisse werden die Übungen aus dem Anfängerkurs mit Kleingeräten (Pilatesbänder, Foamroller, Bälle, Circle) und mit der Rolle variiert, Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad werden erlernt und je nach Gruppenlevel werden fließende Übungsabfolgen eingeübt.

Trainingszeiten:

Pilates Freitagvormittag von 8.20 bis 9.20 Uhr und Freitagabend von 19.00 bis 20.00 Uhr.
Pilates für Fortgeschrittene Montagabend von 20.00 bis 21.00 Uhr. Weitere Kurse sind dem Newssystem auf der Startseite zu entnehmen.

Zusätzlich Anfängerkurs Montagabend 19.00 - 20.00 Uhr.

Teilnehmergebühren:

Mitglieder 4,50 Euro/Stunde, Nichtmitglieder 5,70 Euro/Stunde.

Kurse werden in 12-er Blöcken angeboten.

Ansprechpartner und Anmeldung:

Abteilungsleiterin

Bianca Kolb, ÜL-J und ÜL-Prävention, Profile: Haltung & Bewegung, Entspannung, Kinder & Jugendliche

SIE- Sport im Elementarbereich

Zertifizierte Pilatetrainerin

Referentin im Lehrteam Pilates BLSV Bayerische Akademie für Erwachsenenbildung

Tel. 09275/6393

sportprogesundheit@tsv-kirchenlaibach.de

www.pilates4me.de