



Pilates!

sanft und effektiv

Was ist Pilates und was bringt es?

Pilates ist eine systematische Ganzkörpertrainingsmethode, die darauf abzielt, die Muskulatur, insbesondere die Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, zu kräftigen. Das Training unter Anleitung fördert die Kräftigung der tiefliegenden Muskeln und verbessert die Beweglichkeit und Koordination. Es ist eine effektive Methode zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Linderung von Rückenschmerzen und zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

Gut zu wissen: Die positiven Effekte sind vielseitig.

- Steigerung der Beweglichkeit
- Verspannungen und Schmerzen werden gelindert
- Verbesserung der Balance und Stabilität
- Die Körpermitte wird stark und tragend
- Eine gesunde und aufrechte Haltung wird geschult
- Verbesserung der Lungenfunktion
- Verbesserung der Bewegungskoordination
- Strafft und formt die Figur
- Stressreduzierung durch bewusste, ruhige Bewegungsk Ausführung
- Effektives Ausgleichstraining für andere Sportarten wie Laufen, Radfahren, Golf, Tennis etc.

Zögern Sie nicht! Machen Sie mit!

Wann: montags, 10.15 – 11.15 Uhr

Wo: Gymnastikraum VC Bottrop 90 e.V., Dieter-Renz Halle, Parkstr. 47

Leitung: Jaqueline Fernandes da Silva

Max. 12 Teilnehmer*innen

Kosten: Vereinsmitgliedschaft: 12 Euro monatlich + einmalig 8 Euro für die Datenerhebung (Mitglieder des VC BOT 90 e.V.: 10 Euro monatlich)

Anmeldung: VC Bottrop 90 e.V., Gesundheitssport

Tel.: 02041 7620776 (oft Anrufbeantworter) oder über die Übungsleiter*innen

E-Mail: gesundheitssport@vcbottrop90.de

Per WhatsApp: 015757917467 (nur mit vollständigem Namen und Telefonnummer)