



Kurs Pilates Soft

Beschreibung

Sanftes Pilates-Mattentraining nach der Originalmethode. Ziel des Trainings ist die Kräftigung, Dehnung und Stabilisierung des ganzen Körpers. Dabei werden insbesondere die kleinen, tieferliegenden Muskeln um die Körpermitte gekräftigt. Ein regelmäßiges Pilates wirkt sich positiv auf die Körperhaltung und das Körpergefühl aus, es verbessert Koordination und Beweglichkeit.

Eine Einheit dauert 50 Minuten.

Voraussetzungen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er eignet sich für einen Einstieg in das Pilates-Training.

Kursleitung

Dr. Gabriele Frohnmayr (Pilates-Trainerin)

Gabriele Frohnmayr ist Juristin. Seit einigen Jahren trainiert sie klassisches Pilates und hat mit Begeisterung festgestellt, wie effektiv die originale Pilates-Methode zu mehr Beweglichkeit und zur Kräftigung des Körpers führt. Daher hat sie sich entschlossen, die Ausbildung zur Pilatetrainerin nach der „Pilates Method of Body-Conditioning“ bei Davorka Kulenovic zu machen. Die Ausbildung zur Pilates-Mattentrainerin hat Gaby 2022 abgeschlossen. Daneben besucht sie Seminare namhafter Lehrer der klassischen Pilates-Methode, um ihr Wissen weiter auszubauen.

