



**Kurs**

**Pilates Pro**

Beschreibung

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 solltest du in guter körperlicher Verfassung sein. Ein ausgeprägtes Körpergefühl und / oder Vorerfahrung in Pilates sind von Vorteil.

Kursleitung

Anke Munz (Pilates-Trainerin)

Seit 10 Jahren trainiert sie klassisches Pilates - je nach Lebenssituation mal mehr oder weniger intensiv.

"In beruflichen oder privat herausfordernden Phasen hat mir Pilates immer geholfen. Es ist faszinierend, wie sich die original Pilates Methode positiv auf meine körperliche und mentale Kraft auswirkt. Nach einer Stunde Pilates fühle ich mich aufgeräumt"  
2024 hat sich Anke dazu entschlossen die Ausbildung zur Pilates Trainerin nach der "Pilates Method of Body-Conditioning" bei Davorka Kulenovic zu machen. Die Ausbildung zur Mattentrainerin hat Anke in 2024 abgeschlossen. Anfang 2025 wird Anke auch die Ausbildung zur Gerätetrainerin abschließen.

