



# Pilates Workshop & Training



Lerne die Pilates-Prinzipien bei Deinem ersten Workshop kennen & werde Teil des Trainings ab September 2023

2 Stunden Workshop  
**SAMSTAG, 9.9.2023**  
09.00 bis 11.00 Uhr  
€ 5,- pro Person

## Trainingszeiten

Basic - dienstags, ab 8.00 Uhr  
Advance - donnerstags, ab 20.00 Uhr

Sport Club 1920 Huglfing e.V.  
- Abteilung Turnen und Gymnastik -

Kontaktiere mich für weitere  
Infos & Anmeldung für Workshop und Training  
unter  
[timea.witzmann@sc-huglfing.de](mailto:timea.witzmann@sc-huglfing.de)



## Was ist Pilates?

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining ©Joseph Pilates - der Schwerpunkt liegt in der Kräftigung der vernachlässigter Tiefenmuskulatur des Rückens und der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse.

Neben Kräftigungsübungen stehen auch Stretching und die bewusste Atmung auf dem Trainingsplan. Hierdurch wirkt man Verspannungen entgegen und fördert eine bessere Haltung und das Gleichgewicht. Körper und Geist werden dabei immer in Einklang gebracht.

Langsame und präzise Ausführungen der Übungen verbessern die Selbstbeobachtung und Eigenkontrolle, die sich wiederum positiv auf den Alltag auswirken und gesundheitswirksame Effekte mit sich ziehen.