

Pilates

Ein effektives Training für Körper und Geist

Sie erleben eine perfekte Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit.

Die spezielle Pilates – Atmung ermöglicht Ihnen einen besonderen Entspannungseffekt nach dem Training.



Ihr Nutzen:

- Eine bessere Flexibilität
- Stärkung der Körpermitte
- Verbesserung von Körperspannung, Gleichgewicht und Körpergefühl
- Steigerung der Muskelkraft
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Verbesserte intermuskuläre Koordination .

