

Pilates

Kraft und Geschmeidigkeit – Anfänger und Fortgeschrittene

Body Balance Pilates ist ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche, normale Bewegungen wiederherstellt. Die Wahrnehmung wird geschult, um die Bewegungen des Körpers zu kontrollieren. Durch die Konzentration auf die wichtigen Haltungsmuskeln wird der Rumpf stabilisiert. Zu schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte Muskeln gedehnt. Die Bewegungen werden fließend kontrolliert und dabei mit entsprechender Atmung kombiniert. Ein muskuläres Gleichgewicht wird wiederhergestellt.

Dieses Übungskonzept ist nicht nur ideal, wenn Sie unter Rückenbeschwerden leiden, sondern dient der allgemeinen Erhaltung der Gesundheit und Prävention von Rückenproblemen. Haltungsschwächen können verbessert und die Heilung von stressbedingten Erkrankungen kann positiv beeinflusst werden.

Zielgruppe	Der Kurs wendet sich an alle Beschäftigten der UME sowie an externe Interessenten.
Teilnehmerzahl	Teilnehmen können bis zu 10 Personen. Der Kurs wird ab 7 Anmeldungen eingerichtet.
Termin	auf Anfrage: (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie) Kurszeiten: dienstags von 12:00 - 13:00 Uhr oder von 16:00 - 17:00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten
Referent/in	Pilates-Instruktorinnen/-Instuktoren
Besondere Hinweise	Dieses Seminar kann von Beschäftigten der UME ausschließlich in der Freizeit besucht werden.

Informationen zu den Terminen und der Anmeldung erhalten Sie unter (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie).

Ort	Operatives Zentrum 2, Ebene A1, Physiotherapie Ambulanz
Kosten	Für Beschäftigte der UME beträgt die Teilnahmegebühr 110,00 €. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 120,00 € erhoben. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme wird von vielen Krankenkassen ein Teil der Kursgebühr erstattet.