Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates
10 Einheiten a´60 Minuten

deine aktive Mittagspause für Schmerzfreiheit und Mobilität

Mo 10.01.2022, 12.00 - 13.00 Uhr

Ort:
Burgkirchen an der Alz, Seminarraum d. Borromäus Apotheke (1. Stock), Martin Ofner Straße 8, 84508 Burgkirchen

Der Rücken zwickt, deine Schultern und dein Nacken sind verspannt? Oder möchtest du gezielt deine Rumpfmuskulatur trainieren, um Schmerzen vorzubeugen und mit einer aufrechten Körperhaltung in die Woche starten? Mit diesem Kurs nutzt du deine Mittagspause, um deinem Körper etwas Gutes zu tun, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Rücken- und Bauchmuskulatur zu kräftigen. Mit fließenden, ruhigen aber dennoch kraftvollen Bewegungen trainieren wir die Stützmuskulatur in deiner Körpermitte und kräftigen deine Tiefenmuskulatur, die entscheidend für eine aufrechte Körperhaltung und Schmerzfreiheit in Rücken, Schultern und Nacken ist. Mit sanften, aber fordernden Übungen straffen wir gleichzeitig unseren Körper. Das Training wird dich herausfordern, ohne dass du zu sehr ins Schwitzen gerätst und im Anschluss sofort in deinen Alltag zurückkehren kannst. Die ideale aktive Mittagspause!
Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte

Sollte der Kurs in Präsenz nicht stattfinden können, findest du weitere Informationen und Termine unter: www.bwz-movebetter.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:
Monika Brückner

Kosten:
110 €
(der Kurs ist zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen - Kostenerstattung möglich)

Veröffentlichungsdatum: 11.11.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de