

Pilates und Körperarbeit (A/M)

Event - Pilates und Körperarbeit (A/M) ♡

When	Mo, 20. März 2023, 19:00 Uhr - 20:15 Uhr
-------------	--

Description

Unser Pilates-Kurs fördert die Gesundheit ganzheitlich: Das tiefgehende Ganzkörpertraining reicht von der Nasenspitze bis zum kleinen Zeh und bringt damit Körper und Geist zusammen und in Einklang.

Orientiert an den Grundprinzipien des Pilates entsteht ein Zusammenspiel aus vollem Körpereinsatz und bewusster Atmung, welches den Körper gleichmäßig in gesunde Maße herausfordert und stärkt. Durch die bewusste, langsame kontrollierte Körperarbeit kann es mit regelmäßigem Training gelingen, die Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen, sowie anderen Beschwerden wie Verspannungen erfolgreich entgegenzuwirken oder diese präventiv abzuwenden. Fokussiert auf eine starke Körpermitte werden besonderes Augenmerk auf Bauch, Beckenboden und Rücken gelegt. Aber auch der Geist wird durch Pilates wohlthuend gefordert. Der bewusste Einsatz von Muskeln, die im Alltag oft zu kurz kommen, sorgt für Konzentration und im Jetzt-Ankommen.

Dabei spielt es keine Rolle, auf welchem Level begonnen wird – der Gruppenkurs ist so konzipiert, dass jede/r da abgeholt wird, wo er oder sie bereit ist, einzusteigen. Die Übungen lassen sich perfekt an die körperlichen Voraussetzungen und Ziele angepasst durchführen, wodurch niemand überfordert wird. Dabei kommen oft Therabänder, Bälle und weiteres Material zum Einsatz - vor allem aber das eigene Körpergewicht.

Kein Training gleicht dem anderen - von klassischen, vorgegebenen Übungsabfolgen bis hin zu fließend und dynamisch ausgeführten Bewegungen, hin und wieder unterlegt mit fetziger Musik die eine gute Stimmung macht – für Abwechslung ist gesorgt.

Zeit: Montags 19:00 Uhr – 20:15 Uhr

Ort: impuls e. V., Fleetrade 78, D – 28207 Bremen

Leitung: Sibylle Böhling

Eine Anmeldung ist jederzeit telefonisch unter 0421 498 94 94 oder über die Homepage www.impuls-bremen.de möglich.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Venue - impuls e.V.

Location	impuls e.V.
Street	Fleetrade 79
Postcode	28207
City	Hastedt
County	Bremen

Country

DE

Website

<https://www.impuls-bremen.de/kundalini-yoga-fuer-jeden-neuer-kurs-ab-september-in-den-raeumen-von-impuls/>

Description

Diese Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten von „impuls e.V. - Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung statt.