

Pilates

Die zeitgenössische Pilates-Methode ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft und Stabilität, aber auch Flexibilität von innen nach aussen entwickelt. Mit Hilfe spezifischer Übungen und Sequenzierung wird die körperliche, geistige und emotionale Balance gefördert, die Haltung optimiert, und neue Bewegungsmuster werden ermöglicht. Energie und Wohlbefinden werden gesteigert. Das Training ist für Personen aller Altersgruppen geeignet, egal ob Sportler oder Anfänger.