KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates – Kraft und Balance für alle



fortlaufender Kurs á 60 Min

immer donnerstags von 9 - 10 Uhr

Schmerzfrei durch Kraft und Balance

Der Fokus liegt auf dem Aufbau einer starken Körpermitte - deinem Powerhouse. Mit gezielten Pilates-Übungen, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind, stärken wir effektiv tief liegenden Bauchmuskeln, Rücken und Beckenboden.
Ziel ist es, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern, deine Haltung und deine Stabilität zu verbessern und ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Durch achtsame Bewegungen, kontrollierte Atmung und eine bewusste Ausrichtung des Körpers trainierst du nicht nur deine Muskeln und verbesserst deine Beweglichkeit - sondern förderst auch deine innere Stabilität und Balance.

Dieser Kurs ist ideal für dich, wenn du:
- Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern möchtest
- deinen Beckenboden kräftigen willst (z. B. nach der Geburt)
- deine Körpermitte gezielt und gelenkschonend stärken möchtest
- einen sanften, aber wirkungsvollen Einstieg ins funktionelle Training suchst
Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - jeder trainiert im eigenen Tempo!

Mach dich bereit für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden in deinem Alltag - von innen heraus.

Was du brauchst: Gute Laune, eine Matte und/oder ein Handtuch, Sportklamotten & etwas zu trinken

weitere Termine, Kurse und Infos unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

Ort
Tanjas Yogawelt, Robert-Koch Straße 25, 84489 Burghausen

Referentin
Lisa Janina Kögl

Kosten
140 Euro für 8 Stunden
du bekommst von mir bei Kursbeginn eine Rechnung und im Anschluss an deine 8er Runde eine Bescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse einreichen und bezuschussen lassen kannst (alternativ kannst du auch zu einzelnen Stunden bzw. mit deiner Stempelkarte kommen)

Anmeldung

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

https://powermamis.simplybook.it/v2/

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-09-30 11:45:09

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de

www.keb-ris.de