



Body Pilates Workout

mit dem Redondo-Ball

Alle Kraft kommt aus der „Körpermitte“ war der Leitsatz von Pilates-Erfinder Joseph Pilates. Das Ziel des Trainings ist es, die Tiefenmuskulatur zu stärken und vor allem deinem Rücken etwas Gutes zu tun. Der Redondo-Ball ähnelt einem Gymnastikball, der für mehr Spannung sorgt, sich aber auch als Stütze für Kopf und Rücken eignet. So wird einerseits das Gleichgewicht trainiert, aber auch gezielt bestimmte Körperbereich entlastet.

Montag: 29.07. + 05.08.2024

von 18:30 – 19:30 Uhr

Kursleitung: Uschi Schlosser

2 Termine: 22 €

Kurs findet im Vereinshaus in der Höflinger Str. 13-17 statt.

Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst!

Anmeldung: Rehazentrum C. Schmid-Döpfer

Schwaigestr. 4 ; 92421 Schwandorf

Tel. 09431/ 41660 oder E-Mail: info@schmid-doeper.de