

PilatesCare

PilatesCare ist ein effizientes Aufbauprogramm für eine nachhaltige aufrechte Körperhaltung und für die Rückentherapie nach der Philosophie des Begründers Joseph Pilates. Die Übungen werden liegend, sitzend und stehend durchgeführt.

Die Bewegungen werden langsam, kontrolliert, präzise und rückengerecht angeleitet mit dem Ziel eine effiziente Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur zu erreichen.

Das Training kann sowohl in der Gruppe wie auch in Einzeltraining stattfinden.