



## **Kurse im Betriebssport Lübeck ab dem 07.01.2019**

Nach einem lockerem warm up wird durch Erdungsübungen und intensive Stretchelemente das eigene Körpergefühl geschult und in Flows das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

Die verschiedenen Bauchmuskelpartien werden dann mit verschiedenen Übungen nach den Pilatesprinzipien ganz gezielt trainiert und eine Aufrichtung aus unserer starken Körpermitte – dem Powerhouse – und eine schlanke Körpersilhouette, ein aufrechter Gang und harmonische Bewegungsabläufe hergestellt.

Dies entlastet die Wirbelsäule, löst Verspannungen in dem nicht für die Aufrichtung zuständigen Schulter- und Nackenmuskelbereich und stellt eine aufrechte Haltung und schlanke Körpersilhouette her. Intensive Dehn- und Stretchelemente lösen Faszienverklebungen und stellen das innere Gleichgewicht wieder her.

Pilates ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet und unsere Trainingsseinheit gestalten wir durch Pezzibälle, Therabänder, Redondobälle und Faszienrollen vielseitig. Pilates ist ein ruhiges fließendes Training.

**Montag, ab dem 07.01.2019 10mal für 97,31 EUR**

**18:30 – 19:30 Uhr Fackenburger Allee 78A**

**19:30 – 20:30 Uhr Fackenburger Allee 78A**

**Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr in der Turnhalle des Katharineums Lübeck, Königstraße**

**Ab dem 08.01.2019 10mal für 97,31 EUR**

**Aufgrund der Hallengröße ist der Kurs am Dienstag von dem warm up und den Übungen (Schweregrad) intensiver und etwas anstrengender.**

**Mittwoch, ab dem 09.01.2019 10mal für 97,31 EUR**

**16:30 – 17:30 Uhr Fackenburger Allee 78A**

**Es handelt sich um ein qualitätsgeprüftes Kursangebot des Betriebssportes Lübeck – eine Präventionsmaßnahme, die von den Krankenkassen nach Kursabschluss mit mind. 80% und mind. 2mal im Jahr bezuschusst wird.**

Der Teilnehmerbeitrag wird per Überweisung im Vorwege fällig (Überweisungsdaten etc. nach Anmeldung).

**Anmeldungen ab sofort bei der Kursleitung unter [gabi-bianca.wnuk@web.de](mailto:gabi-bianca.wnuk@web.de)  
Telefon 0451 7 70 75**