

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit einer Kombination aus Yoga, westlichen Trainingsmethoden und physiotherapeutischen Aspekten, die es schafft Körper und Geist miteinander zu vereinen.

Die wesentlichen Prinzipien des Trainings bei Pilates sind: Konzentration, Kontrolle, Atmung, Entspannung, Zentrierung, Koordination und harmonische Bewegungen. Ausgehend von einem dynamisch-stabilen Rumpf werden verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Durch die vorrangige Stärkung der Körpermitte wird der Rücken gestützt und eine freie Bewegung der Gliedmaßen gewährleistet.



Wer Pilates regelmäßig trainiert, ändert bald auch im Alltag seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Bewegungsabläufe werden effizienter gestaltet, Stress wird abgebaut, inneres Gleichgewicht wird hergestellt und das Wohlbefinden gesteigert.

### Kursangebot Pilates



Im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** möchten wir Sie einladen an einem Kurs zum Erlernen von **Pilates** teilzunehmen.

<b>Termine</b>	<b>8 Termine, jeweils mittwochs von 15.15 bis 16.15 Uhr 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.2019</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>Raum der Gesundheit, Stiftstraße 69, Raum 35</b>
<b>Trainerin</b>	<b>Susann Damati</b>

#### Organisatorisches

- ▶ Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15 Personen.
- ▶ Die Teilnahme erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.
- ▶ Es ist ein Eigenanteil von 24 € für den gesamten Kurs zu entrichten.

Zu buchen ist der Kurs unter ...

<http://bit.ly/2zeKvL3>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an ...

Hannelore Ehrhardt	42875-9043	<a href="mailto:hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de">hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de</a>
Sophie Richter	42875-9297	<a href="mailto:sophie.richter@haw-hamburg.de">sophie.richter@haw-hamburg.de</a>