

	montags von 20:15 - 21:00	> Halle 9
<b>Pilates</b>	montags von 21:00 - 22:00	> Halle 9
	donnerstags von 8:30 - 9:30	> Halle 9
<b>Pilates</b>	donnerstags von 9:30 - 10:30	> Halle 9
Herz-Kreislauf-Training	Entspannung / Beweglichkeit	Kräftigung

## Pilates für Frauen und Männer ♀♂

In meiner **Pilatesstunde** versuche ich die Power, die bei der vorher stattfindenden Zumbastunde entstanden ist, wieder herunterzufahren und lege deswegen großen Wert auf Entspannung und auf eine gute Haltung.

Aus diesem Grund arbeite ich entspannend und ruhig mit meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, aber ohne die Stärkung der Tiefen- und Rückenmuskulatur, sowie die Dehnung der gesamten Muskulatur zu vergessen. Gerne nehme ich mir auch Kleinteile, wie z.B. den Ball, ein Theraband oder die Pilatesrolle, zu Hilfe um für Abwechslung zu sorgen.

Wichtig ist mir auch, dass meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Pilates-Basics, wie z.B. gute Haltung, Körpergefühl und Powerhaus, mit in den Alltag nehmen und so jeden Tag davon profitieren können.

Die Pilatesstunde ist eine hervorragende Präventionsstunde für einen gesunden Rücken.

Meine Stunde schließe ich immer mit einer entspannenden und regenerierenden Selbstmassage mit der Pilatesrolle ab.

Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich !!

Ich freue mich schon auf Euch 😊

Bei Interesse und Fragen kann gerne Kontakt zu mir aufgenommen werde 😊

### **Katrin Zieglmaier:**

---

2010	ÜL - C - Breitensport
2012	Zumba - Instruktor
2012	BLSV - Trainer Pilates
2018	ÜL - B - Sport in der Prävention
2018	Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
2019	Profil: Gesundheitstraining Herz - Kreislaufsystem