



Pilates – Körper in Balance

Wollen Sie Ihre Körpermitte finden?
Dann trainieren und aktivieren sie bewusst und ganz
gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien.

Inhaltliche Ziele:

- Veränderung des Haltungsbewusstseins
- Kräftigung der Körpermitte
- Dehnung und Entspannung der Muskulatur

Therapeutische Ziele:

- Gezielte Korrektur von Haltungsschwächen
und damit verbunden die Ausprägung einer
besseren Körperhaltung und –ausstrahlung
- Training der Tiefenmuskulatur und Aktivierung
des Powerhouse



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Pilates

Geeignet für:

Teilnehmer, die ihre Muskeln und Gelenke auf
die sanfte Art in Schwung bringen wollen

Kursrhythmus und -gebühr:

10 Einheiten zu 60 Minuten, einmal wöchentlich für
120,00 € pro Kurs

Hinweis:

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie
die Kursgebühren (teilweise) erstattet bekommen.

Anmeldung:

Persönlich bei Therafit Görlitz im Haus der
HOY-REHA Görlitz.

