



Weshalb PILATES Kurse für Seniorinnen und Senioren ?

PILATES ist ein äusserst sanftes und zugleich effektives Training, das jedem die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen.

Es hilft, die richtige Atmung zu trainieren, die Körperhaltung zu verbessern, Haltungsfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken.

Mit systematisch aufgebauten Bewegungsübungen und einfachen Hilfsmitteln wird im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke einerseits die Kraft trainiert und andererseits die Beweglichkeit verbessert.

Die Muskulatur des Körpers wird von innen nach aussen trainiert.

Zentral ist eine Stabilisierung des Beckens und die Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, gefolgt von idealen Bewegungsübungen für alle Gelenke im ganzen Körper.

Das ganzheitliche Körpertraining mit der PILATES Methode führt zu einer verbesserten Körperhaltung und Körperausrichtung, so dass viele Alltagsbewegungen ökonomischer und koordinierter ausgeführt werden können.

PILATES Übungen eignen sich für alle, ob alt oder jung, ob sportlich oder unsportlich.

Detaillierte Informationen zum PILATES Angebot der IGAA siehe www.AktivesAlterJonschwil.ch/Eigene-Angebote