

Pilates in Gerthe



Hanne Höppner, diplomierte Pilates- und Entspannungstrainerin

Pilates ist ein Körpertrainingssystem, mit dem sich ein durchtrainierter und wohlgeformter Körper, mehr Muskelkraft und eine verbesserte Haltung erzielen lässt. Pilates löst Verspannungen und energetische Blockaden, die Tiefenmuskulatur wird gestärkt und die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für körperliche Veränderungen sensibilisiert, d. h. Warnsignale werden schneller erkannt. Die Figur wird schlanker und aufrechter durch Dehn- und Balanceübungen, flüssigere, weiche Bewegungen entstehen.

Hannes Pilates Point

Immer donnerstags, ab 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 18.3., 25.3.2021, Preis: 74,25 € für 9 x 60 Min. (8,25 € je Std.). **In Zeiten des Lockdowns finden die Kurse online statt.**

16.30 – 17.30 Pilates für Anfänger

17.35 – 18.35 Pilates für Geübte

18.40 – 19.40 Faszientraining

Zentrum für Tanz und Bewegung
Lothringerstr. 36 b, 44805 Bochum
Email: hannehoepfner@arcor.de
www.hannehoepfner.com
Tel.: 0152 28871376

Faszientraining mit Pilateselementen und Entspannung

Dieser Kurs dient zur Pflege unserer Faszien, bzw. unseres Bindegewebes. Der menschliche Körper ist umhüllt und durchzogen von einem faserigen Netz aus Bindegewebe. Elastische Faszien sind entscheidend für das Wohlbefinden und die Fitness, da spröde, steife und beschädigte Faszien Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen verursachen können.

Dehnübungen glätten einzelne Fasern und die Arbeit mit der Blackroll unterstützt durch Druck die Lösung von Verspannungen und führt zu glattem, festerem Gewebe. Beweglichkeit und Muskelaufbau wird durch einzelne Pilatesübungen gewährleistet. Im zweiten Teil der Stunde lernen

erschöpfte, überarbeitete Menschen Techniken um mit Stress umzugehen. Wir tun aktiv etwas gegen den Druck und möchten mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit in unser Leben bringen.

Entspannungselemente aus dem Yoga, dem Qi Gong und der Kinesiologie bereichern unser Repertoire und legen nochmal besonderen Wert auf Atmung und die Verbindung zwischen Körper und Geist. Bitte falls vorhanden eine Faszienrolle mitbringen.