

Jahresbericht Gesundheitssport

Bewährt hat sich im Programm des Gesundheitssport-Kurs-Systems das Angebot „Pilates“. Es handelt sich um ein figurbetontes Training mit Dehn -und Kräftigungsübungen mit dem Ziel, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch genaue Bewegungsanleitung und verschiedene Schwierigkeitsvarianten bietet Pilates sowohl Sportlerinnen und Sportlern als auch untrainierten Menschen geeignete Übungen, so dass weder Überforderung noch Langeweile eintritt. Pilates wirkt einseitigen Körperbelastungen entgegen, die durch Sport und alltägliche Tätigkeiten entstehen.

Pilates ist jetzt neben „Rücken und Entspannung“, Yoga und „Lady-Fit“ fester Bestandteil des Kurssystems. Nach den Kennlernstunden im Sommerprogramm kommt 2011 ein weiterer neuer Kurs dazu: " Hormon-Yoga".