



<https://biz.li/2rkk>

SPORTVEREIN "AKTIV IN BEWEGUNG" BIETET MEHRMALS WÖCHENTLICH PILATES-KURSE

Veröffentlicht am 27.05.2024 um 11:25 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Sportverein "Aktiv in Bewegung" bietet mehrfach in der Woche Pilates-Kurse in der Sportinsel in Isernhagen K.B., Dorfstraße 80, an. Die unterschiedlichen Pilates-Kurse finden dienstags, mittwochs und donnerstags statt und werden von verschiedenen zertifizierten Gesundheitstrainerinnen angeboten. "Um uns ganz auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden einzustellen, kann zwischen Kursen, die vormittags, am späten Nachmittag oder abends stattfinden gewählt werden", erörtert die Vereinsvorsitzende Susanne Zekri.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die von Joseph Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde. Sie zielt darauf ab, die tieferliegenden Muskelgruppen zu

stärken, die Körperhaltung zu verbessern und die Flexibilität und das Gleichgewicht zu steigern. Pilates-Übungen konzentrieren sich auf die Kernmuskulatur, einschließlich Bauch, unterer Rücken, Hüften und Gesäß, oft als "Powerhouse" bezeichnet. Durch kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung fördert Pilates die Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden.

Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Sportler oder Menschen mit Bewegungseinschränkungen - die Übungen können individuell angepasst werden, sodass jeder Teilnehmer von den Vorteilen profitieren kann. "Besonders beliebt ist Pilates bei Personen, die nach einer sanften, aber effektiven Trainingsmethode suchen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder bestehende Verspannungen zu lösen", weiß die erfahrene zertifizierte Gesundheitstrainerin Bettina Arndt zu berichten.

Um einen Einblick in das Angebot zu erhalten, bietet der Sportverein "Aktiv in Bewegung" eine kostenlose Schnupperstunde an. Interessierte haben die Möglichkeit, die Übungen auszuprobieren und die positive Wirkung von Pilates selbst zu erleben. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 01575/8878399 oder per Mail an info@aktiv-in-hannover.de.

Als Mitglied des Sportvereins "Aktiv in Bewegung" können alle angebotenen Sportkurse genutzt werden. Die Mitgliedschaft kostet eine jährliche Grundgebühr von 60 Euro sowie 35 Euro pro Monat. Alternativ ist es auch möglich, ausschließlich einen Pilateskurs zu buchen, ohne Mitglied des Vereins zu werden.

