



Michaela Kiechle – Pilates und Prävention

Ein Training aus Übungen mit einer Mischung aus Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel der idealen Körperhaltung

Kurse und Termine:

Derzeit Online Livestream Kurse:

∞ Rückenfit Pilates – Kräftigende und stärkende Übungen für den Rücken nach den Prinzipien von Joseph Pilates

Sonntag 19 Uhr ab 7.3.21, 10x 60 Minuten

Beitrag: online Preis 96€ (krankenkassenbezuschusst)

∞ Beckenboden – die starke Körpermitte

Dienstag 19 Uhr ab 9.3.21, 10x60 Minuten

Beitrag: online Preis 96€ (krankenkassenbezuschusst)

Infos & Anmeldung:

Michaela Kiechle, Physiotherapeutin, Rückenschul-, Pilates- und Beckenbodentrainerin

rueckenfitmk@gmail.com

Derzeit werden alle zertifizierten Präventionkurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



Pilates-Physyolates® - Das Beste aus drei Konzepten vereint zu einem Ganzen

Pilates-Physyolates® setzt sich aus Pilates, Yoga und funktionellem Training zusammen. Das Konzept ist von einer Physiotherapeutin entwickelt, somit ist der gesundheitliche Aspekt auch vertreten.

- Pilates: Kräftigung des Rumpfes
- Yoga: Beweglichkeit in Kombination mit der Atmung
- Funktionelles Training: alltagsnahe Übungen gegen die Schwerkraft und für die Balance

Das Ziel der Übungen ist die Verbesserung der Beweglichkeit, die Stabilisation unserer Wirbelsäule und unserer Gelenke, und die Entspannung durch die Kombination zwischen Atmung und Bewegung.

Kursleiterin: Julia Guggemos

Termine + Ort: immer Mittwochs, 18 Uhr, aktuell nur online via Zoom; sobald wieder in Gruppen trainiert werden darf in Füssen

Anmeldung: juliagug@gmx.de