

## Pilates

Pilates ist eine sanfte Möglichkeit die gesamte Muskulatur, besonders die rumpfnaher Muskulatur, zu trainieren.





Die Übungen werden langsam und in Kombination mit der Atmung ausgeführt. Es wird mit einfachen Übungen begonnen und steigert sich ganz individuell, so dass jeder die passenden Übungen für seinen Trainingszustand auswählen kann.

Teilnehmen können sowohl sportlich Aktive als auch Neu- und Wiedereinsteiger.

Bei regelmäßiger Teilnahme können bis zu 80% von den Krankenkassen erstattet werden (anerkannt als Primärpräventionskurs §20 Abs.1 SGBV).

---

**Dauer** 10 Einheiten á 60 Minuten

---

**Kursleitung** Birte Bastert

---



**Termininfo:**



**Anmeldung unter 0 57 31 - 1 54 62 23**

**Michael Beigel**

Bozenerstraße 2  
32547 Bad Oeynhausen

Telefon 0 57 31 - 1 54 62 23  
Mobil 01 70 - 2 40 38 72

[info@physiotherapie-beigel.de](mailto:info@physiotherapie-beigel.de)

[www.physiotherapie-beigel.de](http://www.physiotherapie-beigel.de)