



## Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Integration von fließender Bewegung, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Sie lernen, Ihre Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren – und eine kraftvolle Körpermitte, das „Power-House“ zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und koordinativen Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein.

**(MWK05/19)** ab 09.05.2019  
Do. 18-19 Uhr, 10x, 100 €  
Kursleitung: Janina Wehrle  
Kursende: 08.08.2019

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress verursacht Krankheiten – Krankheiten verursachen Stress. Ziel des achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungs-Programms ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Teilnehmer können lernen, bewusster zu leben, ihre eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu aktivieren, oder auch einen veränderten Umgang mit Krankheiten erlernen. Um eine gelasseneren, zufriedeneren Lebenshaltung, mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu ermöglichen, lernen die Teilnehmer, Achtsamkeit bei vielen Tätigkeiten und Situationen im Alltag einsetzen zu können.

**(MWK06/19)** ab 14.05.2019  
Di. 18:30-21 Uhr, 8x +  
Sa., 13.07, 10-16:30 Uhr, 1x, 290 €  
Kursleitung: Monika Wendl  
Kursende: 23.07.2019

Die Kurse sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Sie entsprechen den Präventionsrichtlinien (§ 20 SGB V) und werden von Ihrer Krankenkasse i.d.R. bis zu 80% erstattet. Ebenso ist eine Anrechnung auf Bonussysteme möglich.

