



reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Präventionskurse in der reha bad hamm

Für gesundheitsbewusste Menschen bieten wir eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich aktiv und fit zu halten.

Ob Aquafitness, Aquapower, Aktivkurs, Fit in Form, Rückenfitness an Geräten, Pilates oder Ernährungsberatung – bei uns finden Sie das passende Angebot.

Unsere Pilates Kurse finden statt:

Jährlich gibt es je Termin vier Kurse zu je 12 Einheiten.

- ▶ Pilates 1 • Di. • 16.30 – 17.30 Uhr
- ▶ Pilates 2 • Do. • 17.00 – 18.00 Uhr
- ▶ Pilates 3 • Do. • 18.00 – 19.00 Uhr

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Sie können sich persönlich oder schriftlich anmelden. Mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig.

Alle Informationen zur reha bad hamm sowie das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf unserer Internetseite: www.reha-bad-hamm.de

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Standort:
Arthur-Dewitz-Str. 5
59065 Hamm

Stundenplan

Pilates Kurse

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden



Zertifiziert nach:



Standort

Arthur-Dewitz-Straße 5 • 59065 Hamm

Tel. 02381/871 15-0 • Fax 02381/871 15-19

Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 06.45–20.30 Uhr • Fr. 06.45–19.30 Uhr

und Termine nach Vereinbarung



Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

info@reha-bad-hamm.de • www.reha-bad-hamm.de

Pilates Kurse

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Was ist Pilates?

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung nach der Philosophie von Joseph Pilates. Diese besagt, dass es eine untrennbare Verbindung zwischen unserem Körper und unseren Gedanken gibt.

Primär werden die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das Pilatestraining findet fast ausschließlich auf der Matte statt.

Grundprinzipien, wie die bewusste Entspannung, die Konzentration Körper und Geist miteinander verbinden zu können und die Fähigkeit zur Zentrierung, Kontrolle und Präzision bilden die Basis des Trainings. Ebenso sind richtige Atmung, Bewegungsfluss, Imagination und Integration wichtig für ein erfolgreiches Pilatestraining.

Beansprucht werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.



» An der Haltung erkennt man nicht nur den körperlichen Zustand eines Menschen, sondern auch den seelischen. «

(Joseph Pilates)

Für wen ist Pilates?

Pilates ist für jedermann geeignet, da es sich um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes Training handelt und jede Übung sich für das persönliche Leistungsniveau anpassen lässt.

Zudem macht Pilates Spaß, hilft bei der Stressreduzierung und belebt und kräftigt dabei schonend den Körper – eine ideale Möglichkeit, um sich und seinen Körper besser kennenzulernen.

Was erreichen Sie mit Pilates?

- ▶ Tiefenmuskulatur aktivieren und sanft aufbauen
- ▶ Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern
- ▶ Fehlhaltungen und Haltungsschwächen korrigieren
- ▶ Gleichgewicht schulen
- ▶ Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren
- ▶ Präventiv Rückenbeschwerden vorbeugen
- ▶ Beckenboden kräftigen
- ▶ Konzentration und Entspannungsfähigkeit fördern durch Atemübungen

» Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. «

(Joseph Pilates)