



## Pilates demnächst auch beim SG Niederhausen-Birkenbeul e.V.

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert.

Pilates stärkt das Körperbewusstsein, wirkt stimmungsaufhellend, verbessert die Beckenbodenfunktion, verbessert den Schlaf, etc.

Pilates bietet viele Vorteile für die Gesundheit und Fitness. Die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung steht im Vordergrund.

# Warum Pilates?



**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

Quelle: <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/>