

Bewegung für Körper, Geist und Seele

Österreichweiter Pilates-Tag gibt Einblicke.

HOHENEMS Am 5. Mai 2018 organisiert der Pilates Verband Austria anlässlich des internationalen Pilates-Tages gemeinsam mit seinen Mitgliedern den zweiten österreichweiten Pilates-Tag. Unter dem Motto: „Pilates – vollständige Koordination von Körper, Geist und Seele“ werden kostenlose Schnupperstunden und Vorträge rund um die Trainingsmethode angeboten.

Jeder, der Pilates ausprobieren oder sich über die Trainingsmethode näher informieren möchte, ist willkommen, mitzumachen. Zertifizierte Trainerinnen und Trainer sowie Mitglieder des Pilates Verbands Austria informieren

über die positiven Auswirkungen der Pilates-Methode. Es werden dabei Möglichkeiten geboten, praktische Erfahrungen zu sammeln, aktiv mitzumachen und in Gesprächen Kenntnisse über Pilates mitzunehmen. „Ziel der Veranstaltung ist es, das Pilates-Konzept einer breiteren Öffentlichkeit zu vermitteln und Interessierte zu motivieren, die Trainingsmethode umfassend kennenzulernen und auszuprobieren“, erklärt der Präsident des Pilates Verbands Austria, Norbert Plass.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Joseph Hubert Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte. Egal ob Alt oder Jung, trainiert oder untrainiert: Jeder kann mit diesem besonderen Work-out seinen gesamten Körper gesund kräftigen. Auch als sanfte Rehabilitation nach Ver-

letzungen und bei Rückenproblemen sowie zur Vorbeugung von Rückenschmerzen kommt Pilates zum Einsatz.

In Vorarlberg beteiligt sich Beate Luger in Hohenems am

Pilates-Tag. Kontakt: Beate Luger, Tel. 06649283205, E-Mail: info@pilates-luger.at und www.pilates-luger.at, Programm: 10 bis 13 Uhr, Informationen zur Pilates-Methode mit Gerätevorstellung.



Pilates ist eine schonende Möglichkeit, seinen Körper beweglich zu halten.