

BODY & MIND PILATES, YOGA & QI GONG. GESUNDHEITSORIENTIERT TRAINIEREN.

Die positive Wirkung eines gesundheitsorientierten Trainings, Bewegung und Entspannung im Wechsel, stehen für Katja Clausen als ausgebildete Lehrerin für Wellness, an erster Stelle.

Fernöstliche Bewegungskonzepte wie beispielsweise Qi Gong, bieten wunderbare Möglichkeiten für ein solches Training und sind somit eine Bereicherung für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Für eines unserer höchsten Güter die Gesundheit, bilden Pilates und Yoga, intensiv, statisch-dynamisch oder als fließende Bewegungssequenz sowie eine ausgewogene Ernährung, weitere Säulen für ein Leben in Balance.

VORTEILE EINES PILATES-TRAININGS

Der Körper wird von innen heraus gestärkt, äußerlich gekräftigt, ausgeglichen, beweglicher. Ein ganzheitliches Pilates - Training, wirkt präventiv und vitalisiert. Die einzigartige Kombination aus Kon-

zentration und Präzision, sorgt für einen optimalen Trainingserfolg.

GRUNDIDEE, DAS TRAININGSZIEL

Jede Übung wird mit größter Genauigkeit und voller Aufmerksamkeit ausgeführt, dass ist sowohl die Grundidee als auch das Trainingsziel der Methode: „Pilates“. Die Atmung führt dabei immer die Bewegung an.

PILATES-TRAINING

Im Pilates-Training, kräftigen kleine Bewegungen die Tiefenmuskulatur. Der Fokus liegt hierbei auf der Körpermitte.

Das hocheffektive Pilates-Training, verleiht dem Rumpf Kraft und Stabilität. Parallel hierzu, wird die Wirbelsäule axial verlängert, die Gelenke mobilisiert und gestärkt. Eine verbesserte dynamische Stabilität des gesamten Knochenapparates, ist ein weiterer positiver Effekt des Pilates-Trainings. Ein deutlich freieres Bewegen und ein kontrolliertes Belasten aller Gliedmaßen, wird

auf diese Weise ermöglicht. Das Pilates - Training ermöglicht weiterhin, physiologische/körperliche Dysbalancen auszugleichen und wirkt als Verletzungsprophylaxe.

Ein ausgewogenes Pilates-Training macht Spaß und gibt bei regelmäßigem praktizieren, neue Impulse für ein Leben in Balance!

TIPP: Pilates Sommerworkshop - Special, im Sylt Fitness Studio, am Samstag, den 09. August 2014 09:30 - 11:30 Uhr und Pilates Seminarwoche, an der Akademie am Meer im Klappholtal 17. - 23. Oktober 2014 „Pilates für einen gesunden Rücken.“



Foto: Claudia Kleemann

Zum Kennenlernen der Pilates-Methode als auch für ein intensives Training in Form einer Seminarwoche auf Sylt an der Akademie am Meer, Klappholtal/List auf Sylt erhalten Sie Infos unter:

**Katja Clausen –
Pilates Instructorin, POLESTAR Pilates**

www.pilates-sylt.training

info@balance-sylt.com | Mobil: 0151 / 52 94 61 49