

Modifiziertes Pilates



Ich bin Diana Thormann und würde Sie gerne in die Welt des Modifizierten Pilates begleiten.

Seit 2006 gebe ich Pilates-Kurse für Jung und Alt, Trainiert und Untrainiert, sowohl als therapeutische Maßnahme, als auch sportliche Freizeitaktivität.

Die Pilates-Methode betont den zentralen Stabilitätskern, besonders die Lenden-Becken-Region. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie die Stabilität, Flexibilität, Ausdauer, Haltung und Körperwahrnehmung verbessern und Muskeldysbalancen korrigieren.

Im Gegensatz zum traditionellen Pilates, sind die modifizierten Pilates-Übungen absolut unbedenklich für die Teilnehmer. Die Anforderungen der Übungen richten sich gezielt nach ihren Fähigkeiten.

Das Training wird aller Voraussicht nach jeden Mittwoch von 17-18 Uhr in der Kita Rosengarten stattfinden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Kita Rosengarten unter oder den Kneipp-Verein unter

05371 - 3990

05371 - 940765

Beckenboden-Training



Ich bin Diana Thormann und arbeite seit 2002 als Physiotherapeutin. Da ich selber zwei Kinder habe, interessiert mich Beckenboden-Training sehr.

Beckenboden-Training wird empfohlen:

- nach einer Schwangerschaft
- bei Beschwerden mit der Blase
- zur Stärkung des Muskel- und Bandsystems im Becken

Das Training findet montags von 16-17 Uhr in der Kindertagesstätte „Rosengarten“ in Gifhorn statt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte
an die Kita Rosengarten unter
oder den Kneipp-Verein unter

05371 - 3990

05371 - 940765