

# Workshops *pilates4balance* 2019

Alle Workshops finden statt im *Studio Balance*, Grindelhof 89, 20146 Hamburg. **Anmeldungen bitte per email** an [info@pilates4balance.de](mailto:info@pilates4balance.de) unter Angabe des Workshop-Titels, Name und Adresse. Der *Early Booking* Tarif gilt bei Zahlungseingang bis zum genannten Datum.

## Faszientraining

Faszien sind das Bindegewebe welches alle Strukturen im menschlichen Körper miteinander verbindet. Faszienewebe ist sehr elastisch und dabei reißfester als Stahl. Spezielle Faszienketten verbinden Muskelhüllen, Sehnen und Bänder zu Ketten, die sich über den ganzen Körper ziehen. Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen dienen diese Faszien zur Kommunikation und Kraftübertragung zwischen Muskeln. Da dieses Gewebe sehr anpassungsfähig ist liegt es nahe, nicht nur Muskeln sondern auch speziell die Faszien zu trainieren.

Der Workshop erklärt in einem kurzen Theorie-Teil was Faszien sind und wie sie trainiert werden. Dann setzen wir unsere Erkenntnisse in die Praxis um. Das Training besteht aus Dehnungen und Massagen im Wechsel mit Tonisierung und elastischem Federn, dadurch werden langfristig die Kraft und Elastizität des Faszienewebes verbessert. Es gleicht strukturelle Dysbalancen aus und fördert dynamische Stabilität, Bewegungsgeschwindigkeit und Energiefluss.

Körperliche Gesundheit und Grundfitness ist Voraussetzung, Erfahrung aus Pilates oder Yoga hilfreich, aber nicht notwendig.

**Termin** Dienstag 05.02.19 / 18:30 - 20.30 Uhr

**Preis** 36,-€ *Early Booking* bis 21.01.19, 40,- € ab 22.01.19

## Gesunder Rücken

Was kann ich gegen meinen Rundrücken tun? Was gegen Schmerzen im unteren Rücken/ im Nacken? Warum ist es so anstrengend aufrecht zu sitzen? Wer solche und ähnliche Fragen hat, sollte sich diesen Workshop nicht entgehen lassen. Wir besprechen die Statik und Dynamik der Wirbelsäule und wenden die Erkenntnisse in Übungen an, die jeder ohne Hilfsmittel auf seinem Level ausführen kann. Mit Spiralbewegungen werden wir die Wirbelsäule mobilisieren und aufrichten.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

**Termin** Sonntag 05.05.19 / 11:00 -13.00 Uhr

**Preis** 36,-€ *Early Booking* bis 12.04.19, 40,- € ab 13.04.19