

Gruppenkurse im Limmathof



Rückentraining

Das Rückentraining dient der Gesunderhaltung des Haltungsapparates, sowie zur Vorbeugung von Dysbalancen und Verspannungen. Mittels Kraft-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen wird die Haltungsmuskulatur des Körpers gefordert und gefördert. Von den Übungen profitieren alle Personen: Sportlich wenig Aktive, Hobby- und Leistungssportler.



Pilates

Im Pilates erfahren Sie ein systematisches Ganzkörpertraining. Gezielt wird die Muskulatur des Beckenbodens, Bauches und Rückens gestärkt. Das Pilates findet auf der Matte statt, es werden aber auch verschiedene Hilfsmittel wie beispielsweise die Pilatesrolle oder dehnbare Bänder eingesetzt.