



„Nach 10 h spürst Du den Unterschied, nach 20 h siehst Du den Unterschied, und nach 30 h hast Du einen neuen Körper.“ Joseph Pilates

Pilates-Training stärkt insbesondere alle Muskeln rund um die Wirbelsäule und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung. Gleichzeitig beugt es Rückenbeschwerden vor, bzw. hilft es, sie zu lindern.

Wenn wir beim Training unseren Körper spüren, lernen wir, unser Körperbewusstsein zu schulen und ihn besser zu kontrollieren. Das bewusste Atmen optimiert nicht nur die Sauerstoffversorgung im Blut, sondern hilft gleichzeitig auch, Stress abzubauen.

Pilates hat sich als schonende und effektive Trainingsmethode für alle Altersstufen bewährt. Körperliche Unausgewogenheit, die aus eingeschlifften Haltungsfehlern entstanden sind, kann Pilates-Training korrigieren.

Ganz bestimmte körperliche Bewegungen im Beruf, im Sport, in der Freizeit oder bei der häuslichen Arbeit können zu einseitigen körperlichen Belastungen und dauerhaften Beeinträchtigungen sowie Schmerzen führen.

Fehlbelastungen der Gelenke entstehen oft dadurch, dass bestimmten Bewegungen nicht

die richtigen Muskeln eingesetzt werden. Wenn dies nicht korrigiert wird, kann das Gelenkentzündungen auslösen und verschlimmern.

Pilates ist eine Methode, mit der die Rumpfmuskulatur gekräftigt wird, damit sich Arme und Beine mühelos bewegen lassen. Mit Pilates lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

Ich bin Rosamaria Flos und praktiziere Pilates seit 2014. Meine Kurse – so die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – fordern alle und machen trotzdem Spaß und Freude. Meine Gruppen in Aichach und Umgebung sind schon seit 2017 dabei.

Wer bei mir mitmacht, sollte bequeme Kleidung tragen, rutschfeste Socken anziehen und ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mitbringen.

Seid einfach neugierig, und freut euch auf Pilates bei mir.



Rosamaria Flos
Zertifizierter Pilates Coach
Aqua Fit - & Nordic Walking - Trainerin
0151 7208 1247