



# Pilates\*

- stärkt und dehnt die Muskulatur
- baut Kraft auf ohne Muskelmasse
- verbessert die Ausdauer
- lockert die Gelenke
- löst Spannungen
- verbessert die Haltung
- beugt Rückenschmerzen vor

Kurszeiten bitte Erfragen!

**Kosten: 90 Euro, 10 x 60 Min.**

sind vor Kursbeginn zu entrichten

Kursleiter: Andreas Peilstöcker

Regelmäßige AOK-Pilates-Kurse

(Termine und Anmeldung direkt bei [www.aok.de](http://www.aok.de))

Kurse werden **zum Teil von den Krankenkassen**

**bezuschusst!** (Bitte im Einzelfall bei eigener Krankenkasse nachfragen)

*Das Wesen der Bewegung ist, dass das Wesen sich bewegt.*



PHYSIOCENTER

Andreas Peilstöcker  
Physiotherapeut

## **\*) Pilates**

Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Kräftigung einzelner Muskelgruppen begnügt, sondern vielmehr den Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt.

Entsprechend den körperlichen Gegebenheiten der/des Trainierenden werden verkürzte Muskeln gedehnt und Schwache gestärkt. Die Gelenkbeweglichkeit und -gesundheit wird somit gefördert. Ziel ist die Stabilisierung der Körpermitte (dem Powerhouse) und einer idealen Ausrichtung der Gelenke im ganzen Körper.

Erleben Sie die **faszinierende Verbindung von Atmung und Bewegung**, ein Training von Körper und Geist.

**Auch als Einzeltraining möglich.**



**PHYSIOCENTER**

Andreas Peilstöcker  
Physiotherapeut

81825 München  
Zehntfeldstr. 240 b  
**Eingang** Hugo-Lang-Bogen  
Telefon (0 89) 4 39 34 07  
[www.physiocenter-peilstoecker.de](http://www.physiocenter-peilstoecker.de)

*Präventionspartner der Krankenkassen*