



GESUNDHEITSSPORT  
PILATES-FASZIENTRAINING

## Information

Tel.: 2888-6363  
Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



**EINGANG: 44 RUE D'ANVERS**

**ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :**  
**BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT**  
**GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-**  
**BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM**  
**EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.**





## Pilates - Faszientraining

Ziel des Faszientrainings ist die Kräftigung vor allem der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger verbesserter Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Hüft- und Schultergelenke. Eine bessere Haltung wird ermöglicht und Schmerzen, vor allem Rücken- und Nackenschmerzen werden bekämpft.

Während den Übungen achtet man auf eine korrekte und tiefe Atmung, was den Trainingseffekt unterstützt.

Unser gesamter Körper, Muskeln, Organe werden von einer faserigen bindgewebartigen Schicht, genannte Faszie, umgeben. Wie ein Netz zieht sich dies Gewebe über den gesamten Körper. Dieser gibt Halt, Form und unterstützt die Leichtigkeit und die Elastizität jeder Bewegung. Faszien können „verfilzen“ was Bewegungseinschränkungen und Schmerzen verursachen kann. Dieser Aspekt wird berücksichtigt, deswegen werden im Kurs gezielte Bewegungen und Übungen eingebaut zur Förderung der Gesundheit der Faszien.



**Therapeutisch ausgerichtete Übungssequenzen werden immer an den Einschränkungen, Möglichkeiten und den Ressourcen der Übenden orientiert. Wirksamkeit, Wohlbefinden und Schmerzfreiheit kommen immer an erster Stelle bei der Praxis und nicht spektakuläre Übungen.**

Der Kurs ist geeignet für diejenigen die gegen Haltungsprobleme und Muskelverspannungen aktiv was unternehmen möchten, aber auch für die, die ein verbessertes Körperbewusstsein erleben möchten. Pilates-Faszientraining ist ein optimaler Ausgleich zu anderen Sportarten und Alltagsaktivitäten und eine gute Vorbereitung für die alltägliche körperliche und psychische Belastungen. „Mens sana in corpore Sano“.

In jeder Einheit wird ein kleines Programm mitgeteilt, das jeder „mit nach Hause“ nehmen kann. Somit wird das erwünschte selbstständige Üben ermöglicht. Es werden auch kleine Strategien erlernt, um den Alltag besser zu bewältigen.

Rollen, Bälle, kleine Bälle werden verwendet, um das Training abwechslungsreich und effektiv zu gestalten.



## Termine und Zeitumfang:

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten  
Freitags von 13:15 bis 14:15 Uhr

## Sprache:

Luxemburgisch/Deutsch  
Kursleiterin: **Electra Chifari**  
Diplomierte Sportwissenschaftlerin

## Anmeldung:

Tel.: 2888-6363  
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

## Preis:

6 Einheiten : 120€  
12 Einheiten : 220€  
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet