UNSER KÖRPER BRAUCHT BEWEGUNG

DAMIT ES UNS GUT GEHT.

©Mein Pilates Training

mein PILATES Training

©MEIN PILATES TRAINING

02

BEWEGUNG BRINGT ZAHLREICHE VORTEILE

- BEWEGUNG BAUT STRESS AB
- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- VERBESSERT DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM
- FÖRDERT DIE KOORDINATION
- TUT UNSEREM BEWEGUNGSAPPARAT GUT
- VERBESSERT DIE ATMUNG
- IST GUT FÜR DEN STOFFWECHSEL
- UND HAT POSITIVE PSYCHOSOZIALE EFFEKTE

BEWEGUNG ALS LÖSUNG

BEWEGUNG STEHT NEBEN ERNÄHRUNG, SCHLAF UND ENTSPANNUNG GANZ OBEN, WENN ES DARUM GEHT, UNSERER GESUNDHEIT GUTES ZU TUN.

AUCH RÜCKEN, BECKENBODEN UND KÖRPERHALTUNG PROFITIEREN VON BEWEGUNG!

ABER:

VIELE MENSCHEN VERBRINGEN ZU VIEL ZEIT SITZEND. UND BEWEGEN SICH ZU WENIG.

OFT FEHLT ES AN ZEIT.

WIR SOLLTEN UNS DIE ZEIT FÜR UNSERE GESUNDHEIT NEHMEN. DENN DAS IST DIE BESTE INVESTITION!

ABER AUCH MIT WENIG ZEIT GIBT ES MÖGLICHKEITEN, MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG UNTERZUBRINGEN.

MIT ETWAS KREATIVITÄT NEHMEN WIR DAS NAHELIEGENDE WAHR.

FINDE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WILD DURCHEINANDER GEWÜRFELTE IMPULSE, IDEEN UND ANREGUNGEN.

ICH FREUE MICH ÜBER ERWEITERUNG!
POSTE ALLE DEINE IDEEN IN DIE FACEBOOK-GRUPPE!

©MEIN PILATES TRAINING

AUSDAUER

IMMER TREPPE STATT AUFZUG/ROLLTREPPE NEHMEN
IN DER MITTAGSPAUSE EINE RUNDE UM DEN HÄUSERBLOCK GEHEN
TELEFONATE MIT HEADSET STEHEND ODER GEHEND FÜHREN
AM ARBEITSWEG EINE STRASSENBAHNSTATION FRÜHER AUSSTEIGEN UND EIN STÜCK GEHEN
MIT DEM RAD ZUR ARBEIT
MIT DEM RAD ZUM EINKAUFEN
MIT FREUNDEN ZUM SPAZIERGANG/WANDERN VERABREDEN
WARTEZEITEN AKTIV NÜTZEN
DAS NÄCHSTE BUCH ALS HÖRBUCH BESORGEN UND GEHEND KONSUMIEREN
PUTZEN ZUM WORKOUT MACHEN
SCHAU DIE NACHRICHTEN/DEINE SERIE AUF DEM HOMETRAINER
TURNSCHUHE IMMER IM RUCKSACK, DAMIT DU BUSINESSSCHUHE IMMER TAUSCHEN UND LOSGEHEN KANNST

HIER DEINE IDEEN:

©MEIN PILATES TRAINING

KRÄFTIGUNG/KOORDINATION

BEI DER BUSHALTESTELLE AUF EINEM BEIN STEHEN
AUF EINEM BAUMSTAMM BALANCIEREN
MAL RÜCKWÄRTS GEHEN
BEIM WARTEN DIE HANDFLÄCHEN ANEINANDERDRÜCKEN
BEIM WARTEN BEWUSST DEN KÖRPER AUFRICHTEN
BEWUSST WAHRNEHMEN, WIE DEINE FÜSSE ABROLLEN
EINBEINIG ZÄHNEPUTZEN
GESCHIRRSPÜLER BEWUSST MIT AUFRECHTEM KÖRPER UND AUS DEN BEINEN AUSRÄUMEN
DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN EINEN SONNENGRUSS AUSFÜHREN
AM SPIELPLATZ "MITSPIELEN" UND HINDERNISSE ÜBERWINDEN
BADEWANNENRAND, PARKBANK UND TISCHKANTE ALS FITNESSGERÄTE BETRACHTEN - IDEAL FÜR LIEGESTÜTZ, ÜBUNGEN FÜR TRIZEPS UND BEINE
NEUE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN: TÄGLICH EINE MINUTE "PLANK" AN EINE ANDERE TÄGLICHE TÄTIGKEIT KOPPELN.

HIER DEINE IDEEN:

MEIN PILATES TRAINING

GERLINDE FINSTERER

DIE GRÖSSTE FREUDE AN MEINER BERUFUNG ALS PILATES TRAINERIN IST DIE BEOBACHTUNG, WELCH BEREICHERNDE AUSWIRKUNG BEWEGUNG AUF UNSERE LEBENSQUALITÄT HAT.

MIT BEWEGUNG, EINER AUFRECHTEN KÖRPERHALTUNG, EINER STARKEN CORE-MUSKULATUR UND EINER MOBILEN WIRBELSÄULE HALTEN WIR UNSEREN KÖRPER GESCHMEIDIG, STARK UND JUNG!

WWW.MEINPILATESTRAINING.AT