



**Fortlaufender  
Kurs**

## PILATES FÜR MÄNNER

**Donnerstag**  
**18.15 - 19.15 Uhr**  
**Einstieg laufend**  
**möglich**

**Kosten**  
CHF 190.00  
10er Abo/Quartal

**Kursleitung**  
Rolf Ackermann

**Kontakt:**  
the link  
Bernstrasse 41  
3303 Jegenstorf  
+41 (0)31 762 03 03

[www.the-link.ch](http://www.the-link.ch)  
[info@the-link.ch](mailto:info@the-link.ch)

*the link*  
*bewegend.*  
*inspirierend.*  
*gesund.*

**Möchtest du das systematische Körpertraining – übrigens er-  
funden und entwickelt durch Joseph H. Pilates – kennenlernen?  
Suchst du ein Training, dass den Körper und den Geist fordert?  
Dann bist du hier genau richtig.**

Pilates ist nicht nur etwas für Frauen. Daniel Craig (James Bond 007) brachte sich für seine Stunts mit Pilates fit und schwört auf dieses Training.

Durch das Training der Tiefenmuskulatur des Rumpfes wird das Kraftzentrum aktiviert, eine bessere Haltung gefördert und die Bewegungsfreiheit vergrössert. Angestrebt wird nicht nur die Stärkung der Muskulatur, sondern auch eine erhöhte Körperwahrnehmung, Balance, Beweglichkeit, Kondition und Bewegungskoordination. Daher wird die Methode auch oft als Basis-Trainingsmethode für diverse Sportarten verwendet.

Gerade in unserer heutigen Gesellschaft und Arbeitswelt, bei der wir häufig sitzenden Arbeiten nachgehen, verkümmert die Rumpfmuskulatur. Häufig entstehen daraus Rücken-, Nacken- oder Gelenksproblematiken. In diesem Kurs wird speziell auf diese Problematik eingegangen.

Es können noch Männer in den Kurs einsteigen, die bereits Trainingserfahrung haben.