

Pilates & Faszientraining

Das Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates kräftigt vor allem die vernachlässigte Tiefenmuskulatur des Rückens sowie die Körpermitte, das sog. Powerhouse.

Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraft, Koordination und Konzentration. Die effektiven Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt.

Im Faszientraining sorgen dynamische Bewegungsflows für Geschmeidigkeit und Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern und optimieren somit die Trainingsmöglichkeiten in der Pilates-Methode.

23 Pilates begeisterte Mitglieder trainieren wöchentlich (außer in den Ferien).

Trainingszeiten: Dienstag von 18 – 19 Uhr, Donnerstag von 9 – 10 Uhr im neuen Dachzimmer.

Der Raum wurde nach der Renovierung mit handgemalten Bildern des Künstlers Manuel Besinger nochmals verschönert. Angelika Besinger trainiert seit fast 20 Jahren in der Gruppe und hat die Bilder ihres Sohnes dem Verein/Pilatesgruppe als Leihgabe zur Verfügung gestellt.

Die Pilatesgruppe feiert im September 2026 das 20-jährige Jubiläum!

Ich freue mich auf noch viele schöne und sportliche Jahre mit euch!

Anita Schaller

Trainerin im Fitness- und Gesundheitssport

Wendelstein, Mai 2026