

stein
egerta
bildet

stein
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Pilates mit dem «Magic Circle» (Pilates Ring)

Kraft, Körperhaltung und Flexibilität verbessern

Dienstag, 21. Oktober 2025

Pilates mit dem «Magic Circle» (Pilates Ring)

Beginn

Dienstag, 21. Oktober 2025,
18.30 bis 19.30 Uhr

Dauer

8 Dienstagabende

Ort

Primarschule, Aula, Eschen

Referent/in

Carmen Eggenberger (+423 791 34 90)

Kosten

CHF 160.-

Mitbringen

«Magic Circle» (Pilates Ring), bequeme Trainingskleidung, Handtuch, Matte und Trinkflasche

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Pilates-Ring-Übungen sind eine grossartige Möglichkeit, um bei guter körperlicher Verfassung die Körperhaltung und Flexibilität weiter zu verbessern. Wir sprechen gezielt bestimmte Muskeln an. Das Training erhöht die Körperstabilität, verbessert die Körperhaltung und verhilft zu einem besseren Aussehen.

Inhalt

Die Methode basiert auf einer Kombination aus kontrollierten Bewegungen, der Atmung und Konzentration. Der Ring wurde von Joseph Pilates entwickelt. Er wird verwendet, um die Intensität von bestimmten Bewegungen zu erhöhen und um die Muskeln auf neue Weise herauszufordern. Im abwechslungsreichen und anspruchsvollen Training stärken wir den ganzen Körper, trainieren auch das Gleichgewicht und erhöhen die Effektivität des gesamten Trainings. Wir konzentrieren uns auf den Kern des Körpers. Das hilft dabei, die Bauchmuskeln sowie den unteren Rückenbereich zu stärken. Diese Übungen helfen auch bei der Verbesserung der Flexibilität durch Dehnung der Bein-, Arm- und Schultermuskulatur, wobei der «Magic Circle» ebenfalls zum Einsatz kommt, um bessere Erfolge zu erzielen.

Leitung

Carmen Eggenberger, Pilates Matwork Trainerin