

SOMAATTINEN HARJOITTELU – PILATES

Mitä pilates on? Harjoittelua kehon hallintaan, kehon tasapuoliseen käyttöön – liikkuvuuteen, hyvään ryhtiin – kehon kannatukseen, sulavaan liikkumiseen ja hengityksen hahmottamiseen – taloudelliseen hengittämiseen.

Mistä aloitamme? Hengityksen suuntaamisesta kylkikaariin ja hengityksen hahmottamisesta, keskivartalon tuennasta ja lapojen hallinnasta. Harjoitteleminen hengityksen tahdissa.

Miksi? Monilla meistä keskivartalon tuennassa ja lapojen hallinnassa, hahmottamisessa ja rintakehän liikkuvuudessa sekä lihasten tasapuolisessa käytössä on puutteita. Tuki- ja liikuntaelinsairauksissa, esim. niskahartiaseudun kiputiloissa tai selän ongelmissa yllä mainitut puutteet ovat osa problematiikkaa, mikä ylläpitää kipuilua.

UUSI ALKEIS- RYHMÄ (3x)

Varkauden Fysiokeskus, Kauppakatu 28

KESKIVIikkoisin 17.11.21 klo 17 – 18 (seuraavat kerrat 24.11.21 ja 01.12.21)

HINTA: 66 €

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 12.11.21 mennessä: 0500 905 003 tai www.sirkkaimmonen.info

TOTEUTUU KUN OSALLISTUJIA ON 7 – 10.

TERVETULO!

Fysioterapeutti Sirkka R Immonen

0500 905 003

www.sirkkaimmonen.info