

wirtschafts forum *informiert...*



PILATES-Studio Gut Bewegt – neu in Losheim

Am 3. 10. 2010 hat die examinierte Krankenschwester Ulla Schönberg-Weins ihr Pilates-Studio neu in der Galerie am Bahnhof in Losheim am See eröffnet. Sie bietet in angenehmer Atmosphäre Gruppen- und Einzeltraining auch am Allegro-Reformer an.

Ihre Ausbildung als Pilates-Trainerin hat sie in den Jahren 2009 – 2010 bei Bodymotion, einem der führenden Ausbildungsinstitute absolviert und mit praktischer, mündlicher und theoretischer Prüfung abgeschlossen.

Pilates ist ein Krafttraining, bei dem insbesondere die gelenknahe Muskulatur gekräftigt wird.

Ein ausgewogenes Pilates-Training kräftigt und dehnt die gesamte Muskulatur. „Wer regelmäßig trainiere, so Frau Schönberg-Weins, würde schon nach wenigen Wochen feststellen, dass sich Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern. Joseph Pilates selbst habe einmal gesagt: „Nach 10 Trainingsstunden spürst du den Unterschied, nach 20 Stunden sieht man den Unterschied und nach 30 Stunden fühlst du dich wie ein neuer Mensch!“

„Pilates kann man in der Gruppe (nicht mehr als 10 Teilnehmer) oder einzeln trainieren, ganz, wie man es am liebsten mag“, erläutert die Pilates-Trainerin. „Alle Übungen werden nach den Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung, Lockerheit und Entspannung, Gelenkartikulation, Bewegungslänge und -weite, Schultergürtelorganisation, Gewichtsverlagerung und Gleichgewicht genau angeleitet.“ Die Übungen und die Positionen, aus denen sich bewegt wird, gingen fließend ineinander über, so dass der Bewegungsfluss während einer Trainingsstunde nicht abreiße und man das Gefühl habe, ständig „im Fluss“ zu sein.

Das Trainingsangebot richte sich an Damen und Herren jeder Altersgruppe, an Ausdauersportler, zum Ausgleich und zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, an Frauen, die schwanger sind und zur Rückbildung nach der Geburt, an die Generation 60 +, an Menschen, die gezielt ihren Beckenboden trainieren (müssen) und möchten.

Frau Schönberg-Weins steht für weitere Informationen gerne zur Verfügung und bietet auch ein kostenloses Probe-Training an.

Adresse: Galerie am Bahnhof, Streifstraße 1, 66679 Losheim am See, Telefon: 06872/9696496, Mobil: 0170/7201193, Mail: weinsulla@web.de.



Bürgermeister Lothar Christ und Josef Theil vom VLU besuchten Frau Schönberg-Weins in ihrem neuen Studio.



Saarlandpokal



SV Losheim
(Verbandsliga)

gegen

SG Perl/Besch
(Saarlandliga)

Mittwoch, 10. 11. 2010, Anstoß: 19.00 Uhr
in Losheim, Stadion Weiherberg