

## **PILATES**

Die Pilates-Methode, kurz „Pilates“ genannt, wird als ganzheitliches und funktionelles Körpertraining definiert. Die Trainingsmethode basiert auf einer über viele Jahre hinweg entwickelten Grundlage aus Beobachtungen von Menschen in unterschiedlichen Ruhe- und Aktivitätszuständen, initiiert von Joseph H. Pilates, dem Begründer von Pilates.

Pilates optimiert Ihre persönliche Fitness, schult Ihre Konzentration für eine bewusste Atmung und fördert Ihre äußere sowie innere Balance. Diese Trainingsmethode dient Ihnen aber auch als sanfte Rehabilitation bei Verletzungen und schult Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

Die Körpermitte, das sogenannte Power House, bildet das Kraftzentrum und ist während der Übungssequenzen in stetiger Verbindung mit den sechs Grundprinzipien - Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Bewegungsfluss. Sie wurden von Joseph H. Pilates formuliert und dienen bis heute als dessen Fundament.

### **RETREAT „Pilates zum Kennenlernen“**

#### **In diesem Retreat lernen Sie,**

...die wesentlichen theoretischen Grundlagen von Pilates kennen und in die Übungs-Praxis umzusetzen

...bereits vorhandene Kenntnisse der Pilates Methode aufzufrischen und/oder zu vertiefen

...Ihr Körperzentrum bzw. Powerhouse zu aktivieren und dadurch Bewegungen gelenkschonend und funktionell auszuüben

...welche Übungen Ihre Körperregionen stärken, stabilisieren, flexibler werden lassen und Ihre Körperwahrnehmung und Atmung schulen

...jede Übung individuell zu modifizieren und auf Ihre persönlichen Problemzonen, Schmerzen oder Fehlhaltungen zu adaptieren

...Ihr persönliches Übungsprogramm zusammenzustellen, welches effektiv auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt, für zu Hause, den Büroalltag oder im Urlaub anwendbar ist

## **Inhalte:**

### **Tag I:**

- Theorie und Hintergrundwissen über das Körperzentrum (Power House), dessen Anatomie und Funktionen
- Individuelle Beratung bei Problemzonen, Schmerzen, Verletzungen, Fehlhaltungen
- Pilates Grundprinzipien: Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Bewegungsfluss
- Warm-up, praktische Anwendung des Theorieteiles mittels Basis-Übungen
- Dehnung, End-Entspannung

### **Tag II:**

- Kurze Wiederholung der wesentlichen Teile von Tag I
- Erweiterung des Übungsprogrammes
- Adaption der Übungen auf die persönlichen Bedürfnisse und Ziele
- Dehnung, End-Entspannung

### **Tag III:**

- Wiederholung der Übungen von Tag II
- Erweiterung des Übungsprogrammes für den gesamten Bewegungsapparat
- Kennenlernen von Pilates Trainingsgeräten: Pilatesring, Pilatesball
- Dehnung, Cool down
- Abschluss: Reflexion, offene Fragen, Problemstellungen, Anregungen
- Pilates Übungsmappe: Theorie, Basis-Übungen, Dehnungen, End-Entspannung

## **Zeit & Kosten:**

Freitag: 15:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 11:00 – 14:00 Uhr

Sonntag: 11:00 – 14:00 Uhr

Im Anschluss beantworte ich gerne individuelle Fragen & Anregungen.

**180,- pro Person inkl. Übungsmappe**

**Als Physiotherapeutin, Tanztherapeutin und Pilates Trainerin ist es mir eine große Freude, Ihnen diese effektive Form des Körpertrainings näher zu bringen und für Sie eine Methode aufzuzeigen, um Ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen und Ihnen persönlich etwas Gutes zu tun!**