

# Pilates

**Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining.** Das Trainingskonzept wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Hubertus Pilates entwickelt.

Pilates ist ein **bewegungsorientiertes** Ganzkörpertraining, das u.a. auf fließenden Bewegungen und der Arbeit aus dem Zentrum heraus basiert.

Pilates-Training ertüchtigt Körper, Seele und Geist in einer Form, dass sich der ganze Mensch sichtbar positiv verändert: Von innen gestärkt, äußerlich gekräftigt, ausgeglichen, beweglich, präsent und vital.

**Der Trainingserfolg basiert auf der Kombination von Konzentration und Präzision.**

Trainingziel des Pilates ist es, jede Übung mit größter Genauigkeit und voller Aufmerksamkeit auszuführen.

Die kleinen, hocheffektive Bewegungen der Pilatesübungen **kräftigen die Tiefenmuskulatur**. Der Fokus auf die Körpermitte verleiht dem Rumpf Kraft und Stabilität. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule verlängert und, wie alle Gelenke, mobilisiert und gestärkt. Die so erzielte verbesserte dynamische Stabilität des gesamten Knochenapparates ermöglicht ein deutlich freieres Bewegen und kontrolliertes Belasten aller Gliedmaßen. Ganz wichtig zur Prävention von Verletzungen und dem Ausgleich einseitiger Belastungen.

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ *Schiller*



Termine: Di. und Do. 19:30 Uhr