

Pilates Training könnte Dir gefallen

wenn:

Dir bei herkömmlichen
Gymnastikübungen
irgendetwas fehlt.

Dir auch eine mentale
Komponente beim Training
wichtig ist.

Du auf der Suche nach einer
Bewegungsform oder
sportlichen Betätigung bist,
bei der es nicht vorrangig um
körperliche Leistung geht.

Du eine optimale Mischung
aus Kräftigung, Dehnung,
Atemschulung und
Entspannung suchst.

Du etwas für dein äusseres
Erscheinungsbild tun
möchtest.

Du gerne in einer kleinen,
überschaubaren Gruppe
trainieren möchtest, in der
auf deine individuellen
Wünsche eingegangen wird.

Pilates ist ein wiederentdecktes gymnastisches System, bei dem, ausgehend vom Körperzentrum, die Muskulatur ausbalanciert und gekräftigt wird. Es wechseln sich Kräftigung und Dehnung insbesondere der zentralen Rumpfmuskeln ab, um einseitigen Belastungen vorzubeugen und eine gesunde Körperhaltung zu ermöglichen. Die Übungen werden immer langsam und mit Genauigkeit ausgeführt. Alle Bewegungen werden mit der Atmung verbunden, wobei diese mobilisierende und stabilisierende Wirkung haben kann. Durch Visualisierung und Imagination von Bewegungsabläufen wird die innere Wahrnehmung geschult, ein neues Körperbewusstsein kann sich entwickeln.