



Stärke deine Körpermitte

Team Physio SPArtoS

Der Deutsche Joseph Hubertus Pilates gründete um 1960 die Pilates Methode. Sein Ziel war es, durch seine Techniken eine ganzheitliche Vision für das Leben zu schaffen, in deren Zentrum ein wohl balancierter Körper stehen sollte.

Daraus resultierte Pilates, ein funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Der Fokus liegt im Stärken und Stabilisieren des Rumpfes, genauer Beckenboden, Bauch und Rücken. Pilates Übungen verbinden Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung miteinander.

Die vielfältigen Bewegungen in allen Richtungen trainieren das Zusammenspiel verschiedenen Muskeln und deren Ausdauer. Weitere positive Effekte sind:

- Die Tiefenmuskulatur und das Zentrum werden bewusst von innen gestärkt
- Kraft und Beweglichkeit im ganzen Körper werden erhalten und aufgebaut
- Die Haltungsbalance wird optimiert
- Präsenz und Körperbewusstsein werden gefördert
- Bewusste Atmung, Optimierung von Koordination und Konzentration
- Verbesserte Körperwahrnehmung

Willst du mehr wissen? Lies weiter auf der Rückseite!

IN DIESER AUSGABE

STÄRKE DEINE KÖRPERMITTE

Was ist Pilates?

PILATES

9 Trainingsprinzipien

PILATESKURS

Jeweils mittwochs
ab 3. April bis 5. Juni 2024
von 9.00 – 10.00 Uhr

Pilates Prinzipien

Team Physio SPArtoS

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig sehen Sie den Unterschied - und nach dreissig haben Sie einen neuen Körper.“

Pilates Einheiten folgen neun Trainingsprinzipien, welche stets bei den Übungen integriert werden

Konzentration/Aufmerksamkeit

Konzentration ist wichtig, Aufmerksamkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Wer aufmerksam ist, ist sich seines Körpers und seiner Möglichkeiten bewusst. Das vorhandene Bewegungspotential kann somit genutzt werden.

Atmung

Effiziente Atmung ist die Voraussetzung für eine ausgeglichene Haltung und Bewegungsfreiheit. Bewusste Atmung ist ein Grundelement der zeitgenössischen Pilates Methode und verleiht den Übungen Sinn, Tiefe und Effizienz.

Zentrierung

Das Zentrum ist die Kraftquelle, die dem Körper natürliche Aufrichtung und Bewegungseleganz ermöglicht.

Klare Intention

Um ein Ziel zu erreichen, muss es erkannt und formuliert werden. Klare Intention und Sinnggebung ist die Voraussetzung zum Erreichen der gesetzten Haltungs- und Bewegungsziele.

Kontrolle & Genauigkeit

Jede Bewegung wird mit Kontrolle und Aufmerksamkeit zum Detail ausgeführt. So arbeitet der Körper mit minimalem Aufwand und maximaler Effizienz.



Fluss

Beim Pilates ist man immer im Fluss. Dafür sorgen dynamische Übergänge zwischen den Übungen und die fließende Atmung.

Differenzierung

Differenzierung fördert die Körperwahrnehmung, muskuläre Balance, Intensität und Entspannungsfähigkeit.

Kontinuität

Übung macht den Meister. Um die Bewegungsqualität zu verbessern, braucht es Routine. Das kontinuierliche Üben bringt dich ans Ziel.

Integration

Das übergeordnete Ziel besteht darin, den Nutzen der Übungen und das körperliche und geistige Wohlbefinden, das man innerhalb der Lektion erfährt, nahtlos in den Alltag zu übertragen.

***Interessiert am Pilates Kurs
teilzunehmen? Dann melde dich für den
Kurs an!***

Pilates Kurs



Zielgruppe

Personen, die ihre Rumpf- und Haltungsstabilität verbessern wollen
Personen mit Beckenbodenschwäche und/oder Rückenschmerzen

Datum

jeweils mittwochs, ab 3. April – 5. Juni 2024, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurskosten

CHF 250.- / 220.- für Fitnesskunden

Kursleitung

Linsey Volken, Sporttherapeutin