

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Der Übende lernt, über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, seine Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren und so eine kraftvolle Körpermitte (sein Powerhouse) zu entwickeln. Ein geschmeidiger, uneingeschränkter Bewegungsfluss in allen Gelenken wird möglich.

Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und Geschmeidigkeit und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein. Eine gesunde aufrechte Haltung, verbesserte Atemkapazität und eine erhöhte Entspannungsfähigkeit sind die positiven Auswirkungen.

Pilates-Training lässt alle Muskeln des Körpers arbeiten. Die Bewegungsabläufe sind meist so komplex, dass die Muskeln synergetisch in Muskelschlingen miteinander agieren müssen. Koordinative Fähigkeiten werden geschult.

Mit Pilates fühlt man sich einfach besser, jünger, gesünder – Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden. Mit der äußeren Haltung verändert sich unmerklich auch die innere Haltung hin zu einer selbstbewussten, positiven und dynamischen Einstellung zum eigenen Körper.