

PILATES

PILATES ist wesentlich mehr als nur eine Modeerscheinung oder eine „neue“ Art der Gymnastik. Genaugenommen ist das Training nach Pilates eine sehr alte und bewährte Methode den menschlichen Körper bewusst zu schulen und zu erleben.

Joseph Hubertus Pilates (Bild rechts) war der Mann, der diese Methode entwickelt und am eigenen Leib erprobt hat. Er schaffte es durch ausprobieren, studieren von Erfolgen und unermüdliches Interesse aus vielen bekannten Bewegungstechniken ein neues und revolutionäres Trainingsrepertoire zu erstellen.

Die Wirksamkeit von Pilates ist seit vielen Jahrzehnten unumstritten.

Nicht umsonst steht Pilates bei vielen Hollywood Stars und anderen Berühmtheiten als Fitnessprogramm sehr hoch im Kurs.



Die Besonderheiten eines Trainings nach Pilates werden dem Teilnehmer schnell klar, wenn es darum geht eine besondere Art der Körperspannung als Übungsgrundlage zu beherrschen.

Aus diesem Grund ist dem Kurs mit Jahresperiodisierung und angepasstem Schwierigkeitsgrad ein 10 stündiger Einsteigerkurs vorangestellt. In diesem Einsteigerkurs werden die Grundtechniken und Besonderheiten des Pilatetrainings in Kleingruppen erarbeitet: Die sogenannten PILATES BASICS.

Werden diese beherrscht kann der Teilnehmer in den Pilates Aufbaukurs wechseln und hier seine wöchentliche Trainingsstunde unter Anleitung absolvieren.

Das Pilatetraining zielt in besonderem Maße auf die tief liegende Rumpfmuskulatur und hat dadurch einen nicht zu unterschätzenden Effekt auf die Haltung, die Stabilisierung der Wirbelsäule und auch auf die Beckenbodenmuskulatur.

Um eine nachhaltige Veränderung der physischen Fitness und des Wohlbefindens zu erreichen ist eine regelmäßige und langfrist orientierte Kursteilnahme, entsprechend den Grundsätzen der Gesundheitspflege, zu empfehlen.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Programme auf dem aktuellen Stand der Trainings- und Bewegungslehre werden praktisch angewandt. Die Teilnehmer sollen eine deutliche Leistungssteigerung spüren und damit aktiv gegen Krankheiten des Bewegungsapparates und des Kreislaufsystems vorbeugen. Die Gesundheitspflege ist gerade für Teilnehmer ohne schwerwiegende körperliche Leiden oder Bewegungseinschränkungen geeignet.

Weitere Informationen in den Kursstunden!

Einstufung der Gesundheitspflege

- | | | |
|---|---------------------------------|--|
| 1 | Verletzung Krankheit Schädigung | mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...) |
| 2 | Krankengymnastik | direkt nach der Behandlung
6 - 12 Termine |
| 3 | Rehabilitation | 2 Wochen bis zu 3 Monaten
danach nur durch eigene Initiative |
| 4 | GESUNDHEITSPFLEGE | langfristig und regelmäßig |
| 5 | Sport und Wettkampf | abhängig von der Zielsetzung
leistungsorientiert |