

Pilates

Trainieren auf sanfte Art

Pilates ist ein optimales Training, das Gedanken und Bewegungen harmonisch miteinander verbindet und einen gesunden, schönen Körper voller Energie und Beweglichkeit fördert.

Die Pilates-Methode besteht aus Atemtechnik, Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen, ...definiert als vollendetes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Die Bewegungen bei Pilates sind langsam, sanft und fließend.

Dank Konzentration, Vorstellungskraft und kontrollierter Bewegungen entwickelt sich ein Körperbewusstsein, dass sich in einer aufrechten, entspannten und natürlichen Körperhaltung widerspiegelt.

Pilates-Übungen sind sehr komplex

Sie erfordern nicht nur die korrekte Ausführung (**Präzision**) bestimmter Bewegungen oder Bewegungsfolgen, sondern auch ein hohes Maß an Konzentration auf das, was bei der Bewegung vor sich geht, bei gleichzeitiger Entspannung all der Muskeln, die nicht an der Bewegung beteiligt sind.

Jede Übung wird von einer bewussten **Atmung** begleitet.

Der Atemrhythmus bestimmt die Geschwindigkeit der Bewegung, durch die Anpassung an den Atemfluss werden sie fließend und weich.

Bei Pilates wird die Übungsausführung mental mit verfolgt. Dadurch wird der perfekte Bewegungsablauf sichergestellt (**Kontrolle**) und das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven und Muskeln (**Koordination**) verbessert.

Die Sammlung auf das Zentrum unseres Körpers (**Zentrieren**) stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit für die dort liegende Tiefenmuskulatur.

Diese kann dann bewusst zur Aufrichtung von Becken und Wirbelsäule eingesetzt werden. (**Ausrichtung**)

Regelmäßiges Training (**Durchhaltevermögen**) macht die Muskulatur kräftiger und sorgt für eine stabile Körpermitte. Diese entlastet nicht nur den Rücken, sondern erleichtert jeden Bewegungsablauf beim Sport und im Alltag.

Pilates-Basic

Die Übungen bieten einen einfachen Einstieg in eine dynamische, aktive Form der Pilates-Methode.

Das Training strafft Beine, Bauch und Po sowie Arme und Schultern.

Doch nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele profitieren von dem ganzheitlichen Übungsprogramm.

Das Körperbewusstsein verbessert sich, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die Pilates-Techniken verhelfen Ihnen auch zu einer inneren Balance.

Falls Sie nicht schon selbst Erfahrungen mit Pilates gesammelt haben, fragen Sie sich vielleicht **„Was ist Pilates?“**

Pilates ist viel mehr, als nur eine Gymnastik, es ist eine Fitness- und Wellness-Philosophie.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Ihnen viele Vorteile bietet. Die Methode ist so einfach, dass Sie sich die Bewegungsabläufe schon nach kürzester Zeit verinnerlichen können. Pilates ist aber nicht nur unkompliziert, sondern bietet auch die richtige Mischung aus Fitness- und Entspannung. Nur die ausgewogene Balance zwischen Bewegung und Entspannung bringt dauerhaft gute Resultate.

Der Körper spielt bei allen Übungen eine wesentliche Rolle, die Muskeln werden gekräftigt und die Flexibilität verbessert.

Pilates tut auch der Seele gut. Viele Kursteilnehmer berichten, dass Ihnen die Pilates-Methode geholfen hat, den Alltagsstress abzubauen und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Das Tolle am Pilates-Training ist, dass es so einfach, aber zugleich sehr wirkungsvoll ist. Gesundheit, Wohlbefinden, Aussehen und Ausstrahlung profitieren von dieser sanften Methode.

Joseph Pilates, der Begründer der Pilates- Methode, brachte es auf den Punkt, als er sagte: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Worin liegen die Besonderheiten der Pilates-Methode?

Aktive Übungen werden mit Entspannungstechniken kombiniert. Nicht nur der Körper wird trainiert, sondern auch der Stress abgebaut und die Stimmung verbessert.

Pilates folgt einer festen Philosophie, die auf folgenden wichtigen Grundprinzipien aufbaut: Entspannung, Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss, Präzision, Zentrierung und Kontrolle.

Pilates eignet sich sowohl für Untrainierte, als auch für erfahrene Sportler, da die Schwierigkeitsstufen individuell an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden können.

Was bringen Ihnen diese Übungen?

Durch Pilates dehnen Sie Ihre Muskeln und verbessern Ihre Beweglichkeit. Sie lösen Verspannungen in den Muskeln und kräftigen Ihren gesamten Muskelapparat und das Bindegewebe.

Wenn Sie Problemzonen gezielt trainieren wollen, liegen Sie mit Pilates richtig. Auch Ihre Haltung profitiert von diesen Übungen. Rückenschmerzen bzw. Haltungsschwächen werden laut Aussage der Kursteilnehmer deutlich gemindert. Pilates wirkt auch gegen Cellulite und Osteoporose. Die Übungen kräftigen die Tiefenmuskulatur, regen die Durchblutung an und aktivieren den Stoffwechsel.

Meine Erfahrungen als Trainerin haben gezeigt, dass hauptsächlich der Spaß beim Üben zum Erfolg führt.

Pilates ist eine der wirkungsvollsten Übungsmethode überhaupt, denn Pilates macht eindeutig Spaß und davon werden Sie sich bald selbst überzeugen können.

Falls Sie jetzt skeptisch sind, dass so eine einfache Methode so viel bewegen kann, dann probieren Sie es doch einfach mal aus.

Ich lade Sie herzlichst ein zu einer Kennlern-Stunde, die ganz individuell auf Sie abgestimmte Übungen beinhalten wird.

Personal Training

Nach unserem ersten Kennlern-Termin erstelle ich Ihnen, als Ihre Personal-Trainerin einen ganz individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan. Ich werde auf Ihre persönlichen Wünsche und Ziele eingehen und die Pilates-Stunden (auch mit Pilates-Bällen, kleinen Hanteln oder Thera-Bändern) speziell für Sie vorbereiten und laufend anpassen.

Ich möchte ihnen sehr gern mit meinen Erfahrungen und Wissen kompetent zur Seite stehen und viel Spaß an dieser wunderbaren Übungsmethode vermitteln.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Personal-Trainerin
Sonja Sieglinde Kaiser