Pilates

Die Besonderheit des Pilates Trainingssystems, welches aus vielen verschiedenen Übungen besteht, ist das Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur.

Durch das Pilatestraining wird unsere Stützmuskulatur, die für unsere aufrechte Körperhaltung zuständig ist gekräftigt.

Die einzelnen Übungen werden von unterschiedlichen Atemrythmen begleitet.

Es geht darum, eine starke Kernmuskulatur zu bilden, die Flexibilität zu verbessern, Bewegungen zu harmonisieren und ein differenziertes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Alle Bewegungen gehen von unserem Körperzentrum dem sogenannten POWERHOUS aus

Die Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt und stärken besonders die Konzentration und das Gleichgewicht.

Pilates hat zur Folge, dass die psychische und physische Verfassung positiv beeinflusst wird.

Die traditionelle Pilates Methode basiert auf den 6 Prinzipien Kontrolle, Atmung, Konzentration, Zentrierung, flüssige Bewegungen und präziese Ausführung.

Pilates ist eine Trainingsform für jedes Alter, Geschlecht und Fitnesslevel.

Pilates ist eine sehr sanfte und gleichzeitig effektive Form des Trainings.

Durch Pilates wird die eigene Körperwahrnehmung geschult, wir lernen unseren eigenen Körper besser kennen und sind in der Lage, Muskel gezielter einzusetzen.

Es wird der gesamte Organismus gestärkt.