

# WOCHE 1

*Hallo und Herzlich Willkommen!*



Ich freue mich riesig auf die nächste Zeit mit Dir.

Den Theorieteil findest du im Ordner gut zu wissen.. Hier erfährst du wie das Pilates- Training entstanden und welche Effekte es auf Körper und Geist hat. Außerdem erkläre ich Dir wie dein Rücken funktioniert und was du alles tun kannst, um Deinen Rücken gesund zu halten und Rückenschmerzen zu vermeiden.

Für deine Trainingspraxis habe dir für jede Woche ein Trainingsvideo aufgenommen, welches du direkt im Anschluss an die Theorieeinheit durchführst. Nach Absolvieren deiner Trainingspraxis wird das Wissensquiz freigeschaltet. Wenn die Theorie bearbeitet, wird es dir ganz leichtfallen, die Fragen zu beantworten. Nach erfolgreichem Beenden des Wissens Quiz, wird dir in der kommenden Woche die neue Woche freigeschaltet.

*Ich wünsche Dir viel Spaß beim Programm und freue mich sehr, dass du dabei bist.*

Alle Inhalte der Theorie der jeweiligen Woche findest Du ebenfalls hier in den Teilnehmerunterlagen,



## *Welche Effekte und Ziele werden mit dem Kurs angestrebt?*

- Förderung der Kraft besonders der Kraftausdauerfähigkeit (Stabilisatoren der WS, Schultergelenke, Hüft-, Knie-, Sprunggelenke)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur in ihrer Haltung und Bewegungsfunktion
- Verbesserung der Muskelsteuerung
- Förderung einer aufrechten Haltung und eines muskulären Gleichgewichts
- Förderung der Bewegungskoordination und koordinativer Fähigkeiten
- Förderung der Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen und Rückenleiden
- Förderung der Atemtechnik und damit der Atemmuskulatur
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers
- Förderung der realistischen Selbsteinschätzung und Körperschema
- Vorbeugung von Krankheiten durch Bewegungsmangel
- Aufbau und Bindung an körperliche Aktivität
- Informationsvermittlung
- Erlernen von Entspannung und Stressmanagement, Verbesserung der Erholungsfähigkeit
- Förderung der Leistungsfähigkeit, Konzentration, Motivation, Kreativität und Produktivität am Arbeitsplatz
- Spaß und Freude an Bewegung



## *Welche Ziele und Erwartungen hast du an den Kurs?*

Nimm dir einen Zettel und notiere dir deine individuellen Ziele und Erwartungen an den Kurs, was möchtest du erreichen? Schreibe mir sehr gerne eine E-Mail und teile mir deine individuellen Ziele und Erwartungen mit, ich freue mich von dir zu hören!