

Was ist Pilates?

Pilates ist eine sehr effektive ganzheitliche Trainingsmethode, die durch Integration von Bewegung, Atmung und mentaler Kontrolle, dabei hilft den Körper neu wahrzunehmen und die Muskulatur zu kräftigen.

Das Ziel ist der Aufbau der Körperspannung, die Verbesserung der Körperkontrolle und somit eine Verbesserung der Körperhaltung.

Durch die schonende Weise wird an Koordination, Konzentration und Muskelausdauer gearbeitet.

So wird die Koordination und Stabilität der Muskulatur von innen heraus verbessert.

Es wirkt Rückenschmerzen entgegen, indem das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt wird.

Wichtige Trainingsprinzipien

Suche Dir einen ruhigen Platz, um dein Übungsprogramm zu praktizieren

Führe die Übungen qualitativ hochwertig und bewusst aus

Höre auf deinen Körper und achte deine Grenzen

Trainiere nicht, wenn Du erschöpft bist oder Dich krank fühlst

Trainiere frühestens 1 Stunde nach dem Essen.