

Was ist Pilates

Pilates ist eine neu wiederentdeckte Trendsportart, die Körper & Geist gleichermaßen fordert.

Als Einleitung erwartet euch eine Phase der bewussten Entspannung. Dann folgen Bewegungsübungen, die sowohl kräftigend wie auch dehnend wirken.

Das Geheimnis dieser, meist auf der Matte ausgeführten, Sportart liegt in ihren Grundprinzipien. Hierunter versteht man die Stabilisierung des Bereiches zwischen Becken & Brustkorb, um die inneren Organe zu halten und die Wirbelsäule zu stützen.

Was bringt mir Pilates?

- Das Körperbewusstsein vertieft sich, durch die Verbindung von Körper & Geist,
- Die Haltung verbessert sich,
- Gelenke werden flexibler und die Muskulatur wird gestärkt, besonders im Bereich von Bauch & Rücken,
- Die physische und psychische Ausdauer wird gefördert durch die kontrolliert ausgeführten Übungen,
- Die Körperbalance wird verbessert & die Bewegungen harmonisiert,
- Nach dem Training fühlst du dich fit & relaxed

Für wen ist Pilates geeignet?

Besondere Voraussetzungen gibt es nicht, da beim Pilates alle als Anfänger beginnen und jede Übung Steigerungsformen hat. So können in einer Gruppe Anfänger & Fortgeschrittene gemeinsam trainieren. Dabei ist es wichtig, dass jeder auf seinen Körper „hört“ und nur so viele Steigerungen mitmacht, wie er wirklich kontrolliert ausführen kann.

Es sind alle herzlich eingeladen, die ihren Körper kräftigen aber trotzdem flexibler & geschmeidiger haben möchten.

Bei bestimmten orthopädischen & neurologischen Erkrankungen wende dich bitte an die Leiterin des Kurses.

Wer leitet den Kurs?

Übungsleiterin ist Nina Heitmann, ausgebildete Krankengymnastin/ Physiotherapeutin, die beim DTB die Ausbildung zur Pilates Trainerin gemacht hat. Tel. 040-67389599

Was ist mitzubringen?

- Ein großes Handtuch
- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe
- Ein kleine Kopfkissen

Trainingsort

Ju-Jutsu Halle des SVCN
(hinter der Halle II der Schule Curslack – Neuengamme)
Gramkowweg 1
21039 Hamburg