

# *Pilates*



## **Ziel:**

- >> Steigerung der Körperwahrnehmung/ Körperbewusstsein und Körperverantwortung
- >> Körperliche und geistige Vitalität/Innere Mitte finden
- >> Haltungsverbesserung
- >> Steigerung von Kraft, Dehnung/Flexibilität, Koordination, Ausdauer,
- >> Körperkontrolle und Balance
- >> Ästhetik und Anmut der Bewegungsausführung

## **Was ist Pilates/Hintergrund**

Eine Kombination aus Dehn- und Widerstandübungen welche auf dem Yoga-, dem klassischen Bodentraining von Tänzern sowie der griechischen und römischen Bewegungskulturen basiert. Zusammenhängende Muskelketten werden trainiert um schlanke Muskeln zu formen - der Körper ist eine Einheit. Die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle: sie versorgt den Körper mit Sauerstoff, unterstützt die Bewegungsintention, hat reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Konzentration und trägt zur inneren Ruhe bei.