

## USI- Information Übungsbetrieb

# Pilates Mat Work Zur Aktivierung des ganzen Körpers

**Übungsleiterin:** Sarah Kronawittleithner  
**Zeit:** Montag, 19:10-20:10  
**Ort:** BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4  
**Mitzubringen:** Trainingsmatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Socken und Wasserflasche

---

Einzigartig an Pilates ist, dass es eine sanfte aber überaus wirkungsvolle Methode für ein abwechslungsreiches Workout von Rehabilitation bis zum Spitzensport ist.

Pilates bedeutet ganzheitliches Körpertraining, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“) ist, um so den Körper ideal aufzurichten und die Haltung zu verbessern. Der Fokus ist dabei eine ideale Balance zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen.

Pilates ist so viel mehr als nur Training auf der Matte! Eine Stunde Pilates Training macht nicht Müde, sondern erfrischt und motiviert.

Im Laufe des Semesters verwenden wir auch Thera-bands und Pilatesbälle und runden so die effektive Trainingseinheit ab.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Ich freue mich sehr auf unser gemeinsame Training!

Sarah

---



Geboren in Australien, Sarah studierte Tanz am Victorian College of the Arts und an der London Contemporary Dance School wo mit dem Bachelor of Dance graduierte. Ihr erstes Engagement als professionelle Tänzerin führte sie zum West Australian Ballet und Queensland Ballet. Es folgten Solo Engagements beim Vienna Chamber Ballett, im Grazer Opernhaus, dem Bremerhavener Stadttheater und im Landestheater Linz. Seit 20 Jahren unterrichtet sie eine Vielzahl von Tanzstilen und Pilates in Australien, Österreich und Deutschland. Weiters gründete sie die European Dance Tours wo sie Einzelne Tänzer oder Gruppen durch Mentoring Programme und Workshops bei Auditions und Tourneen unterstützt. Sarah ist zertifizierte Pilates Matwork Trainerin und arbeitet im Moment an ihrem Master of Tanzpädagogik und Bewegungsforschung an der Anton Bruckner

Privatuniversität.