

PILATES

Übungsleiterin: Lydia Szabo
Zeit: Donnerstag, 19.05-20.05 Uhr
Ort: BSZ-Auhof

Pilates ist eine wunderbare Bewegungsform, die Körper und Seele gleichermaßen gut tut.

Wenn Sie (regelmäßig) Pilates ausüben verbessern Sie auf schonende Art und Weise nicht nur das Körperbewusstsein sondern auch die Bewegungsabläufe, das Aussehen und somit ihr ganzes Lebensgefühl. Es spielt keine Rolle, ob Sie schon fit sind, oder bisher keinen Sport betrieben haben, Pilates ist für jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Die positive Veränderung lässt nicht lange auf sich warten.

Durch Pilates werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung wird verbessert und auch die Flexibilität und der Gleichgewichtssinn werden erhöht. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und die kontrollierte Ausübung der Übungen gelingt es, eine Einheit von Körper und Geist herzustellen. Dabei wird auf langsame fließende Bewegungsabläufe Wert gelegt (Atmung und Bewegung bilden eine Einheit).

Regelmäßiges Trainieren

- verbessert die Haltung im Alltag (weniger Haltungsprobleme).
- führt somit zu einer Reduktion der Muskelverspannungen.
- baut ein kräftiges und stabiles Körperzentrum auf.
- verbessert das Körperbewusstsein.
- verbessert die Atmung und Konzentration.
- stärkt die Beckenbodenmuskulatur.
- unterstützt den Stressabbau.
- führt auch zu einer Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.

... Sie brauchen lediglich bequeme Sportbekleidung, warme Socken, ein Handtuch (Anfänger bitte ein zweites kleines Handtuch als Übungshilfe) und etwas zu trinken.

„Einige wenige gut durchdachte
Übungen die sauber und im
Gleichgewicht ausgeführt werden,
sind effektiver als stundenlanges,
schlampiges Training, oder
erzwungene Verrenkungen“
-Josef H. Pilates.

„Es geht nicht um Bodybuilding,
mein Ziel ist es den Menschen Ihre
NATÜRLICHKEIT
zurückzugeben“
-Josef H. Pilates“