

# Pilates

*„Körperliche Gesundheit ist die Voraussetzung zum Glück“ (Joseph Pilates)*

Im Pilatestraining wird die Muskulatur und ihre Umgebung von innen nach außen gekräftigt und gedehnt. Das führt zu einer guten Stabilität, die die Basis bildet für geschmeidige, fließende, weiche und koordinierte Bewegungen.

Zentrierung steht für eine starke Körpermitte: es geht um die tiefe Bauchmuskulatur und deren Bezug zum Beckenboden und zur Wirbelsäule, steht aber auch für koordinierte Bewegungen aus einem Zentrum heraus.

Fließende Bewegungen entstehen nicht zuletzt gleichfalls durch funktionale, freie Beweglichkeit der Gelenke.

Übungen im Stand für das Gleichgewicht und Impulse für den Beckenboden ergänzen das Training auf der Matte; Kleingeräte (wie Bälle, Rolle, Theraband) unterstützen viele Übungen.

Ganz nebenbei ergibt sich beim Pilates ein guter Kontakt zu unserem Körper und zu uns selbst; die Wahrnehmung vertieft sich. Auch der Beckenboden profitiert von einer gut ausbalancierten Aufrichtung und dem damit verbundenen verbesserten Körpergefühl.

Entscheidend und wirksam ist die Atmung an allen Ausführungen der Bewegungen beteiligt, sie führt durch die Bewegungen, schafft Rhythmen und Räume, aktiviert den Bewegungsfluss, dient als Vermittler, den Körper lebendig und freudig zu erfahren.

Kursleiterin: Daniela Stavenhagen  
Trainerin für  
Pilates und **GYROKINESIS®**

Kursbeginn: 02.05.2022

Kurszeiten: montags, 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr

Kurseinheiten: 10

Kosten: 70 Euro für Vereinsmitglieder  
100 Euro für alle anderen

Kursort: Vereinssaal Niederjosbach