

Pilates

Fitness-Kurs

Veranstaltet durch:
ELTERN-KIND-VEREIN E.V.
BRÜDER-SCHÖNFELD-HAUS
ASCHERSTRASSE 62
63477 MAINTAL-DÖRNIGHEIM
<http://www.ekv-maintal.de/>



Stärken Sie Ihr Powerhouse und erzielen Sie mit kleinen Bewegungen eine große Wirkung!

Fitness-Kurs mit Schwerpunkt Pilates

Kursleiterin: Sabine Maldener

Beitrag: 42,- Euro für Mitglieder, 45,- Euro für Nichtmitglieder (Stand: 1.1.2011)
Teilnehmerzahl: maximal 10

Anmeldung: direkt bei Sabine Maldener Tel. 06181/48375

Mitzubringen: Handtücher, bequeme Sportkleidung und warme Socken (Matten sind vorhanden)

Raum: Wilhelmstr. 9 - Ken-Shin-Kai-Karate, Neckarstr. 9 - Raum 1, Brüder-Schönfeld-Haus -
Raum 1 oder Kita Vilbeler Straße 3 – Bewegungsraum (siehe Kurstabelle)

Erläuterung zum Begriff Pilates:

Pilates ist ein Trainingsprogramm, bei dem die Übungen auf dem Boden durchgeführt werden und durch ein Gerätetraining ergänzt werden. Diese Methode wurde um 1930 von Joseph Pilates, einem Deutschen, entwickelt, um die Muskeln zu stärken und zu formen. Mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen soll außerdem die Haltung verbessert werden und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden. Natürlich wurden die damaligen Übungen gemäß der heutigen Physiotherapie modernisiert und dem aktuellen Stand der Wissenschaft angepasst.

Wie bei Yoga sollen mit Pilates Körper und Geist in Einklang gebracht werden, weshalb viel Wert auf die Atmung gelegt wird. Da die Übungen dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst werden können, eignet sich Pilates sowohl für Einsteiger als auch für Trainings- und Sportlerproben. Außerdem wirkt diese Form des Trainings einseitigen Körperbelastungen entgegen und hilft als Ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen oft nur die großen, oberflächlichen Muskelgruppen beansprucht werden, die tiefen, stabilisierenden Muskeln zu trainieren. Es gibt etwa 400 bis 500 verschiedene Übungen, die Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe miteinbeziehen und so nicht nur fit machen, sondern auch die Figur formen.

Pilates hat als Hauptziel, sich die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu machen. Schlechte Gewohnheiten sollen abgelegt werden und durch richtige Muster ersetzt werden, so dass sich Körper und Geist im Gleichgewicht befinden. Dabei ist besonders wichtig, dass die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt werden. Der Bewegungsablauf wird vorher vor dem inneren Auge visualisiert.