

Physiotherapie AG

Kreuzweg 3, Areal ABB/GE, 5400 Baden
Tel. +41 56 205 44 46, Fax +41 56 205 76 16
info@arbeitsmedizin.ch, www.arbeitsmedizin.ch

Was ist Pilates?

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit besonderer Betonung auf 6 Prinzipien:

- Atmung
- Zentrierung des Körpers
- Kontrolle und Konzentration
- Präzision
- Bewegungsfluss

Besonderen Wert legte der Gründer Joseph Pilates dabei auf das Erlernen der Rumpfkontrolle, der Stabilisation und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Pilates trainiert also den gesamten Körper – besonders aber die < Mitte > (Bauchmuskeln, Beckenboden und Rippenbereich, unterer Rücken und Po).

Pilates ist für alle Altersklassen geeignet. Auch bei/nach Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich (nicht bei akuten Bandscheibenvorfall, aber nach Abklingen der Akutphase).

Die Effekte bei regelmässigem Training:

- Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- Verbesserung der Rumpfstabilität
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperhaltung durch das Aufbrechen falscher Bewegungs- und Haltungsmuster
- Verbesserung der Koordination
- Reduzieren von Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen
- Man erhält einen straffen, geschmeidigen Körper, insbesondere einen straffen festen Bauch und Po

Mitzubringen sind:

- Handtuch
- Eng anliegende Kleidung
(zur besseren Korrektur der Körperhaltung)
- Barfuss (oder Antirutschsocken)

Vorherige Rücksprache bei:

- Akuten Beschwerden
- Schwangerschaft
- Osteoporose
- Operativen Eingriffen

Kursleitung: Corinna Klein, dipl. Physiotherapeutin und Pilatesinstructorin

