

# *Pilates*

ist eine sanfte Trainingsmethode bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und fließend mit entsprechender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rücken-Muskulatur, des Beckenbodens bei gleichzeitiger Dehnung der kompletten Beinmuskulatur. Durch erhöhte Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit wird die intra- und intermuskuläre Koordination verbessert und die Bewegungen können effizienter ausgeführt werden.

Bei regelmäßigem Training wird muskulären Dysbalancen vorgebeugt bzw. sie werden vermieden. Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance werden unabhängig vom Alter und der körperlichen Verfassung verbessert.

Pilates kann in vielen Bereichen eingesetzt werden: Zur allgemeinen körperlichen Fitness und Prophylaxe, in der Rehabilitation (vor allem bei Rückenproblemen) oder zum speziellen Training von Tänzern und Sportlern.

Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse erbringt.

*„Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied,  
nach 20 sehen Sie den Unterschied  
- und nach 30 haben Sie einen neuen Körper.“*

(J. Pilates)