



„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied – und nach dreißig haben Sie einen neuen Körper.“ Joseph Pilates

Lange Zeit ein wohlgehütetes Geheimnis unter Tänzern, Sportlern und Stars der Showbranche, nun erobert die Pilates - Methode die ganze Welt!

Begründer ist der deutschstämmige Joseph Pilates (1880-1967). In New York entwickelte er die ideale Kombination aus Krafttraining, Dehnungen, Mobilisations- und Koordinationstraining, in dem er als erster asiatische und westliche Trainingsmethoden verknüpfte.

Mit neusten Erkenntnissen aus der Medizin, der Physiotherapie und Sportwissenschaft ist seine Methode heute das wohl tiefenwirksamste und bedeutendste Training weltweit.



Die Methode

Ich arbeite nach der Pilates Bodymotion Methode, die sich vom herkömmlichen Pilates abgrenzt, da sie über Kraftaufbau hinausgeht und Atemtechniken bewusst einsetzt.

Bewegungsfluss wird durch Lockerheit und Entspannung erzielt, kombiniert mit Bewegungslänge und –weite.

Daraus resultiert ein Körper, der Geschmeidigkeit, Grazie und Kraft zugleich ausstrahlt und Ihnen unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Es besteht die Möglichkeit das Training als Mattentraining, an den Pilates-Studioeräten, oder am Allegro durchzuführen. Als Personaltraining oder auch in Kleingruppen, wenn die Basics erlernt sind.

Die Resultate der Pilates – Methode sprechen für sich:

- Pilates Übungen arbeiten gezielt an der Stabilisation des Rumpfes.
- Fließende Bewegungsabläufe in allen Übungen stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig Wirbelsäule und Gelenke.

- Durch die Koordination von Atmung und Bewegung wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt.
- Eine Verbesserung der Körperhaltung sowie Formung und Straffung der Figur.
- Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur insbesondere der Rumpf-, Bauch- und Gesäßmuskeln.



- Stärkung des Beckenbodens.
- Eine Vergrößerung des Bewegungsraumes der Gelenke und eine Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit.
- Die Übungen besitzen einen hohen Präventionswert durch Schulung der Körperwahrnehmung.
- Sensibilisierung ganzkörperlicher Prozesse durch die Koordination von Atmung und Bewegung.
- Neue Energie und Geschmeidigkeit im Körper und den Gedanken.

Ihr Körper wird bald geschmeidiger, Ihre Muskeln fester, Sie entwickeln ein besseres Selbstbewusstsein und gewinnen mehr Ausstrahlung.

Probieren Sie es aus! Es lohnt sich !

