

PILATES-Workshop

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Ihr Körper, Geist und Seele sollen zur Harmonie finden. Sie können sich bewusster wahrnehmen.

Pilates fördert die Kraft und Stärke. Eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit wird erreicht. Die Atmung wird verbessert, das Lungenvolumen gesteigert. Das Gleichgewicht, die Haltung und die Beweglichkeit verändern sich positiv, und die Bewegungen werden weicher und eleganter.

Pilates stärkt den Körper aus der Mitte heraus. Hieraus resultieren harmonische und belastungsfreie Bewegungen. Fehlbelastungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Verspannungen und Gelenkbeschwerden, die aus einer schlechten Haltung resultieren, wird entgegen gewirkt.



„Nach 10 Stunden spürst Du den Unterschied.
Nach 20 Stunden siehst Du den Unterschied.
Nach 30 Stunden hast Du einen neuen Körper.“ (Pilates)



Die Pilates Prinzipien:

- 🕒 Konzentration
- 🕒 Kontrolle
- 🕒 Zentrierung
- 🕒 Atmung
- 🕒 Präzision
- 🕒 Bewegungsfluß
- 🕒 Entspannung
- 🕒 Integration

Wirkungen von Pilates:

- 🕒 Einheit von Körper und Geist
- 🕒 Reduzierung von Stress und Erschöpfung
- 🕒 Verbesserte Körperhaltung
- 🕒 Verbesserte Körperwahrnehmung
- 🕒 Elegante und ökonomische Bewegungen
- 🕒 Erhöhte Leistungsfähigkeit
- 🕒 Starker Rücken, Bauch, Beckenboden

Workshop:

Geschichte, Vorstellung der Prinzipien,
Wahrnehmungsübungen, Entspannungsübungen,
Körperhaltungstraining,
Pilates BASIC Übungen

Gebühr:

38,- €

Teilnehmer:

max. 12 Personen

Anmeldung:

christian.wiesmann@web.de

Kontakt:

0163. 31 12 67 3 • www.massage-paradies.de

Ort:

Institut am Kaiserberg • Schweizer Str. 9 • 47058 Duisburg

Zeit:

Sonntag 14. März 11:00 –15:00 Uhr



Bitte Handtuch, bequeme Sportbekleidung und Getränke mitbringen!