

Name der Gruppe	Pilates
Wann	Donnerstag
Uhrzeit	19.15 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Jutta Schlapp
Zielgruppe	Frauen und Männer aller Altersklassen
Trainingsziele	Körper, Geist und Seele mit Kräftigungsübungen in Einklang bringen
Gruppenbeschreibung	<p>Wir machen vorwiegend Mattentraining mit Dehn- und Kräftigungsübungen nach dem Deutschen Joseph Pilates. Unsere Trainingseffekte sind die Verbesserung der Körperhaltung, Aufbau einer kräftigen Körpermitte, Verbesserung der Koordination. Hauptmotto von Pilates ist: Fitness besteht aus einer Einheit von Körper, Geist und Seele, also bewegen und denken gehören zusammen.</p> <p>Die Bewegungsausführungen sind daher langsam, bewusst und konzentriert! Generell werden bei Pilatustraining nicht einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern vorwiegend mehrere Muskelgruppen und Gelenke angesprochen. Nicht zuletzt wird das Gehirn gefordert, also ein ganzheitliches Workout, indem eine permanente Aufmerksamkeit gefordert wird, um alle Bewegungen richtig und effektiv auszuführen, also die Konzentration auf den Bewegungen liegt.</p> <p>Pilates ist die Erziehung zu Körperbewußtsein und man trainiert die tief liegenden Muskeln. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Der Fokus liegt auf den Pilates-Prinzipien: Entspannung, Konzentration, Atmung, Zentrierung, Kontrolle, sowie Bewegungsfluss. Die Körpermitte wird gekräftigt und somit der Rücken gestärkt.</p>