

Pilates

**Immer mittwochs,
16:00 –17:00 Uhr Anfänger
17:00 –18:00 Uhr Geübte**

im großen Sitzungssaal

**Kursleiter:
Tom Duchrow**

**Ansprechpartnerin:
Christa Vinnemann**

**Tel. 643-3314
Email:
Christa.Vinnemann@bgr.de**

Pilates ist ...

...wenn im großen Sitzungssaal des Geozentrums ein Dutzend Leute auf dem Rücken liegen und im Gleichtakt Arme und Beine bewegen...



Pilates ist ein sehr effektives und ausgewogenes Training für Anfänger und Trainierte. Es spricht alle Muskelgruppen an mit dem Ziel, die Wirbelsäule aufrecht, stabil und beweglich zu halten. Es ist ideal für alle, die Rückenprobleme haben.

Eine typische Trainingsstunde beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung und dann folgt gleich die „100“ zum Aufwärmen: auf dem Rücken liegend, werden die Beine ca. 45° angehoben und 100 Mal die gestreckten Arme auf- und abbewegt.



Weiter geht's mit Übungen zur Bauch- und Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Die Reihenfolge der Übungen ist darauf abgestimmt, dass alle Muskelgruppen nacheinander erst gefordert und danach wieder langgezogen werden.

Jede Bewegung wird zuerst langsam nach präzisen Bewegungs- und Atemkommandos ausgeführt, danach folgt der „Flow“, d.h. die Übung wird 8–10 Mal fließend hintereinander ausgeführt.

Unser Übungsleiter ist Tom Duchrow, ein professioneller Pilates-Trainer.



Pilates