

## **Pilates Matwork – Beschreibung der LEVELS**

Kleingruppen mit max. 7 – 8 Teilnehmern

### ***Pilates Basics***

Hier erlernen Sie Pilates von der Pike auf! Geschult werden Basisübungen zum Erspüren der richtigen Körperpositionen und zum Erlernen der richtigen Atemtechnik für die seitliche Brustkorbatmung und die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse). Ihr Körpergefühl wird gesteigert und Ihre Körperwahrnehmung wird geweckt. Erste Pre Pilates Übungen bereiten optimal auf das nächste Trainingslevel Pilates 1 vor. Ein absolutes Muss für Neueinsteiger in die Pilates Methode und ideal auch für Fortgeschrittenere, die ihre Technik verbessern wollen. Wir empfehlen 5 bis 10 Teilnahmen an Pilates Basics, bevor höhere Levels besucht werden.

### ***Pilates 1***

Der Schwerpunkt liegt auf der Vertiefung der wichtigsten Basisübungen und auf weiterführenden Pre Pilates Übungen, die optimal auf die ersten klassischen Pilates Übungen vorbereiten. Ideal zum Erlernen der Pilates Methode, ohne das Gefühl zu haben, sich zu überfordern. Nach dem Training kann man sich nur pudelwohl fühlen. Optimal für Einsteiger und fortgeschrittene Einsteiger.

### ***Pilates 1 – 2***

In diesem Mittelstufenlevel werden sowohl leichte und herausfordernde Pre Pilates Übungen als auch klassische Pilates Übungen unterrichtet. Die Anforderung an Koordination und Kondition ist höher als in Pilates 1 und der Schwerpunkt liegt bereits mehr auf dem Bewegungsfluss (Flow). Ideal für alle, die sich mit den Basics bereits sicher fühlen und ihren Körper etwas herausfordern wollen.

## ***Pilates 2***

Das Training für Fortgeschrittene – die Königsklasse! Die Schwerpunkte liegen auf automatisierten Bewegungsabläufen, dem Bewegungsfluss (Flow) und fortgeschrittenen klassischen Pilates Übungen in herausfordernden Körperpositionen mit hohem Anspruch an Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

## ***Pilates Rücken Fit***

Wie Pilates 1 oder 1 - 2. Schwerpunktmäßig werden die Aufrichtung der Haltung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert. Die abgeschwächten Muskeln des Stützapparats werden gekräftigt und verkürzte Muskulatur wird gedehnt. Ein Training für Rückenschmerzgeplagte und Berufstätige mit vorwiegend sitzender Tätigkeit oder generell einseitigen Haltungen im Alltag.

## ***Lunch Break Pilates***

Der ideale Fitmacher für die Mittagspause! Nach dem Training fühlt man sich frisch und munter, hat den Kopf wieder frei, ist energetisiert und doch entspannt. Ein schlauer Break für die Tagesmitte, nach dem der Tag mit neuen Energien erfolgreich zu Ende geführt werden kann!

## ***Men's Class***

Männer trainieren anders als Frauen... und Joseph H. Pilates war schließlich auch ein Mann! Im Allgemeinen haben Männer stärkere Armmuskulatur und stärkere oberflächliche Bauchmuskeln als Frauen. Sie sind an den Beinrückseiten stärker verkürzt und tun sich schwerer, die Beckenbodenmuskulatur anzusteuern. Männer trainieren von Haus aus mehr auf Kraft und weniger auf Flexibilität und Muskellänge. Die Men's Class ist ein maßgeschneidertes Programm zum Ausgleich der Stärken und Schwächen der männlichen Muskulatur.

### ***Pilates zur Rückbildung***

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper drastisch. Pilates „post natal „ ist ein Übungsprogramm für junge Mamis zur schonenden Kräftigung des durch Schwangerschaft und Geburt in Mitleidenschaft gezogenen Körpers. Spezielle Pilates Übungen zur Reduzierung der Rectus Diastase und zum Wiederaufbau der abgeschwächten Bauchmuskulatur werden mit Übungen zur Straffung des gesamten Körpergewebes verbunden. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab, so dass „frau“ sich nach der Geburt schnell wieder fit und agil fühlt.

### ***Pilates für Schwangere***

Schwangerschaft ist keine Krankheit! Solange sich die werdende Mami beim Training wohl fühlt, spricht alles dafür, auch in dieser besonderen Lebensphase Körper und Seele mit Pilates zu verwöhnen. Eine Schwangerschaft läuft in 3 Phasen (1., 2. und 3. Trimenon) ab, in denen sowohl der Körper der Frau als auch das entstehende Leben verschiedene Entwicklungsstufen und Veränderungen durchlaufen. Pilates „pre natal“ ist ein perfekt an die Schwangerschaftsphasen angepasstes Programm aus Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

### ***Athletic Pilates***

In diesem Training wird klassisches Pilates mit sportartspezifischen Elementen kombiniert. Es eignet sich sowohl für sportliche Männer und Frauen, die ihre Leistungsfähigkeit bei anderen Sportarten wie Tennis, Golf, Laufen, Skifahren, Schwimmen etc. steigern wollen oder sich einfach im Alltag fit halten wollen. Hier liegen die Schwerpunkte auf dem Training der Kraftausdauer, der Koordination und der Rumpfkraft. Bei Athletic Pilates kann man durchaus auch mal ins Schwitzen kommen. Das Schwierigkeitslevel der Übungen liegt jedoch bei Pilates 1.