

## Pilates Matwork – Levelbeschreibung

### Minigruppen - Präsenz, online oder Hybrid

#### *Pilates Basics – Pre Pilates für (absolute) Beginner und fortgeschrittene Einsteiger*

Hier erlernst du 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). Dein Körpergefühl wird gesteigert und deine 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.

Einsteigern empfehlen wir 5 bis 10 Teilnahmen an Pilates Basics, bevor höhere Trainingslevels besucht werden. Übrigens sollten **Fortgeschrittene** für den Feinschliff ihrer eigenen Bewegungsfähigkeit immer wieder mal an Pilates Basics teilnehmen.

#### *Pilates 1 – Level intermediate für fortgeschrittene Einsteiger und Mittelstufe*

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, überfordert zu werden. Nach dem Training kann man sich nur pudelwohl fühlen. Optimal für fortgeschrittene Einsteiger sowie höhere Trainingslevels zur Verbesserung der Technik und zur Vertiefung des besseren Verständnisses.

#### *Pilates 1 – 2 – Level intermediate plus für fortgeschrittene Mittelstufe*

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 – Level advanced für Fortgeschrittene – unsere Königsklasse***

Die Gruppe für Fortgeschrittene - unsere 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 RückenFit***

Schwierigkeitsgrad wie Pilates 1. 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 (Pilates RückenFit)***

Ein effektives Workout ohne starkes Schwitzen - der ideale Fitmacher für die Mittagspause! Leichte Flows mit und ohne Kleingeräte auf Level 1. Die Wirbelsäule wird in allen ihren Bewegungsrichtungen durchbewegt, der Nacken wird entspannt, die stützende Rumpfmuskulatur wird gestärkt und verkürzte Muskelpartien werden gedehnt. Danach fühlst Du Dich frisch und munter, energetisiert und entspannt, hast den Kopf wieder frei und wirst für den restlichen Tag mit Leichtigkeit an die Arbeit gehen. Ein schlauer Break für die Tagesmitte!

## ***FaszienPUR Quickie***

25 Minuten Faszientraining mit Blackroll, Blackball, Minirolle oder Twinball – für alle Levels.

Du wirst dich danach erfrischt, gelockert und entspannt fühlen. Bitte vergiss nicht, vor und nach dem Training ein großes Glas Wasser zu trinken.

### ***SPINEFITTER Quickie***

25 Minuten herrliche Einstimmung in den Feierabend! Dich erwarten leichte Übungen zur Lockerung verspannter Muskelgruppen, zum Lösen von Faszienverklebungen und zum Ausgleich deiner Energiesysteme.

Du brauchst eine Matte und einen SPINEFITTER.

### ***Pilates BikiniFit***

Ein 'knackiges' Pilates Matwork für die Top-Bikini- (und Badehosen-) Figur!

Ein Workout zur Straffung, Kräftigung und Definition - nicht nur für Bikiniträgerinnen, sondern auch für echte Kerle!

Level: Pilates 1 – 2

Im Focus stehen die Straffung, Kräftigung und Definition der Hauptmuskelgruppen Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme. Trainiert wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht, also ohne Hilfsmittel. Die einzelnen Übungen werden in abwechslungsreiche Flows für die Hauptmuskelgruppen gepackt und mit fließenden Übergängen und erhöhter Wiederholungszahl unterrichtet. Für eine ausgewählte Hauptmuskelgruppe kann ein Kleingerät hinzugenommen werden. Welche Muskelgruppe das ist? Lasst Euch überraschen, unser Training bleibt auch in diesem Workout variationsreich!

Und nein..., Ihr müsst natürlich nicht in Bikini oder Badehose kommen 😊

## **Pilates SnowFit**

Ein effektives Workout speziell zur Vorbereitung auf den Schneesport. Egal ob auf der Langlaufloipe, Skipiste, Skitour oder Schneeschuhtour – dieses Programm zielt ab auf die Oberkörper- und Beckenstabilität, Arm- und Beinkraft.

Auch NICHT-Wintersportler sind hier bestens aufgehoben.

Der Schwierigkeitsgrad entspricht Level 1 – 2, im Kraftausdauerbereich teilweise auch 2.

Mach dich fit für den Wintersport oder halte dich einfach über den Winter gut im Training und fit!

## **Yin Yoga - eine entspannende und sinnvolle Ergänzung zu Pilates**

Yin Yoga ist die sanfteste Methode des Faszientrainings. Im Gegensatz zu Pilates geht es bei Yin Yoga nicht um Muskelkrafttraining. Jedoch verbindet beide Konzepte die Bewusstheit für Körper und Geist. **Yin Yoga** und **Pilates** passen daher sehr gut zusammen und ergänzen sich gegenseitig.

Die Positionen werden 3 - 5 Minuten gehalten. Durch tiefe Atmung kommen Verklebungen in Muskeln und Faszien in ein „Loslassen“. Der Körper wird mit Hilfe von Kissen, Decken, Polstern, Yogaklötzen oder Büchern zum Loslassen eingeladen. Ebenso übst du dich darin, deinen Gedanken eine Pause zu schenken. Somit bietet dir Yin Yoga eine ideale Kombination aus mentalem und körperlichen Entspannen. Nach dem Training wirst du dich leichter und im Kopf freier fühlen.

**Yin Yoga** hilft wie Pilates gegen muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe.

**Was Ihr dazu braucht:** bequeme Trainingskleidung, eine Matte, Decken, Kissen, einen Yogaklotz oder zwei dicke Bücher und natürlich Internet und Tablet oder Computer

**Vorkenntnisse** sind keine nötig. Yin Yoga ist kein klassisches Yoga. Es geht vielmehr um wohltuende Deep Stretches, die das Pilates Training optimal ergänzen. Yin Yoga kann jeder leicht erlernen, ohne sich wild verknoten zu müssen.

### ***Pre Natal Pilates (für Schwangere)***

Ein spezielles Matwork für die Zeit der Schwangerschaft

Schwangerschaft ist keine Krankheit und wer bereits vor dieser besonderen Zeit nach der Pilates Methode trainiert hat, darf auch während dieser Zeit weiter trainieren. Jedoch gilt: Gewusst wie! Der weibliche Körper verändert sich stark durch die Schwangerschaft. Deshalb sind bei der Erstellung eines Trainingsprogramms einige Besonderheiten zu beachten. Unser Pre Natal Pilates Programm zielt genau darauf ab. Es ist zugleich sanft und fordernd sowie schonend und kräftigend. So bleiben werdenden Mamis fit und erholen sich nach der Geburt schneller wieder.

### ***Post Natal Pilates (zur Rückbildung)***

Ein Matwork für die Zeit nach der Schwangerschaft

Der weibliche Körper verändert sich stark durch die Schwangerschaft und durch den Geburtsvorgang. Deshalb sind bei der Erstellung eines Trainingsprogramms nicht nur während der Schwangerschaft einige Besonderheiten zu beachten, sondern insbesondere auch nach der Schwangerschaft. Pilates eignet sich hervorragend als Rückbildungsgymnastik. Die langsame, kontrollierte und achtsame Ausführung der Übungen trägt bestens dazu bei, den Körper wieder zur gewohnten alten Form und Fitness zurückzubringen. Allerdings sollte man auf keinen Fall ‚wild‘ drauf loslegen und sowohl für den Start des Trainingszeitpunkts als auch für die Übungsauswahl einiges Wissen mitbringen. Unser Post Natal Pilates Programm ist bestens dafür geeignet!