

PILATES

Übungsleiterin: Dagmar Pichlbauer

Zeit: Donnerstag, 19.05-20.10 Uhr

Ort: BSZ-Auhof

PILATES ist ein einzigartiges System aus **Dehn- und Kräftigungsübungen**. PILATES ist ein Körpertrainingssystem dessen **Basis auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers** beruht: dem Körper in Bewegung. Mit diesem Körpertraining werden die **Muskeln gestärkt** und **geformt**, die **Haltung verbessert** sowie **Flexibilität** und **Gleichgewicht erhöht**. Die Methode verfolgt einen **ganzheitlichen Zugang**. Ähnlich wie bei fernöstlichen Übungsprogrammen soll durch das **mentale Training** der Körper kontrolliert werden und die **Körperbeherrschung** gefördert werden. Ein vorrangiges Ziel ist es über das rein körperliche Training hinaus eine **Einheit von Körper und Geist** herzustellen (in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist). Über den Geist soll und kann Einfluss auf die Leistungsfähigkeit genommen werden. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper steht bei allen Übungen im Vordergrund.

Ziel dieser Trainingsmethode ist:

- ✓ Stabilisierung und Förderung der richtigen Haltung im Alltag
- ✓ Steigerung des Körperbewusstseins
- ✓ Stressabbau (wirkt ausgleichend zwischen Körper und Geist)
- ✓ aktive Erholung - verspannte Muskulatur wird durch Bewegung regeneriert
- ✓ Verbesserung der Atmung und Konzentration
- ✓ Aufbau eines kräftigen Körperzentrums

Machen Sie mit und erleben Sie dieses Wohlbefinden. Sie brauchen lediglich ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, warme Socken und etwas zum Trinken.

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied.

Nach zwanzig sehen Sie den Unterschied und nach dreißig haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph Pilates