

USI - Information Übungsbetrieb

PILATES

Übungsleiterin: Karina Loibl
Zeit: Dienstag, 18.00 -19.00 Uhr
Ort: BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4

Die Stunde beginnt mit Mobilisationsübungen der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen.

Anschließend folgen die Erklärung der richtigen Atemtechnik und das Aktivieren der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Es werden alle Hauptmuskelgruppen gedehnt und gekräftigt, in einer dynamischen Abfolge.

Hauptaugenmerk liegt auf der Stützmuskulatur des Rumpfes, der Bauchmuskulatur, der Rückenmuskulatur und der tief liegenden Beckenbodenschicht.

Atmung und Bewegung bilden eine Einheit, und es wird Wert gelegt auf die richtige Ausführung der jeweiligen Übung.

Konzentration und Körperbewusstsein werden dabei intensiv geschult.

Unterschiedliche Trainingszustände werden berücksichtigt, es wird immer zuerst die einfache Version einer Übung vorgeführt, und dann wahlweise eine schwierigere Variante. Somit sind auch Einsteiger herzlich willkommen.

Es wird versucht im Laufe der Zeit die Übungen im Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, und somit eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu erzielen.