

Pilates

Hintergrund und Zielsetzung

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, dies meint die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule und so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden ebenso gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung bewusst eingesetzt, um die Effekte der Übungen zu verstärken.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Jede:r Teilnehmende benötigt eine Bodenmatte. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Erarbeitung der Pilates-Grundelemente
- Vermittlung von Übungen
- Transfer des Erlernten in den Alltag