

- *Einzel-/Duotrainning*
- *Training in Kleingruppen*
- *Individuelles
Trainingsprogramm*





Sandra Meier

„Als staatlich anerkannte Physiotherapeutin habe ich den Schwerpunkt meiner Arbeit auf den aktiven Bereich gelegt. Ich sammelte Erfahrung in verschiedenen Praxen und als Kursbereichsleitung, bevor ich mich ab 2002 mit Pilates beschäftigte und die Ausbildung im Basic und Intermediate Training absolvierte. Ich besuchte Fortbildungen zur Rückenschulleiterin und Ausbildungen in anderen Gruppenfitness-Konzepten. 2010 habe ich erfolgreich die klassische Pilates-Mattentrainings-Ausbildung bei PowerPilates* und zudem die erste Stufe der Studio-Ausbildung bei Peak Pilates (für Einsteiger und Mittelstufen-Schüler) abgeschlossen.“

** PowerPilates und Peak Pilates sind als Ausbildungsinstitute im Deutschen Pilates Verband-Verband zertifizierter Trainer e.V. (DPV) eingetragen. Der Begriff ‚Pilates‘ ist urheberrechtlich nicht geschützt. Der DPV zertifiziert nur Trainer, die eine Ausbildung bei einem anerkannten Institut durchlaufen haben und durch praktische, schriftliche und mündliche Prüfung bewiesen haben, dass sie die Pilates-Methode unterrichten können und sich weiterhin kontinuierlich fortbilden.*





Was ist das überhaupt – Pilates-Training?

Das Pilates Mattentraining ist ein Programm aus 18 Einsteiger- und 34 Fortgeschrittenen-Übungen, die auf das ‚Contrology‘-Training von Joseph Hubertus Pilates zurückgehen. Trainiert wird in Gruppen oder im Einzeltraining.

Die Matte war der Anfang von Pilates‘ Arbeit, zudem werden Studiogeräte wie der Reformer, der Cadillac, Barrel und Chair im Einzel- und Duo-Training eingesetzt, um Übungen zu erleichtern oder um sie herausfordernder zu machen.

Beim klassischen Pilatesprogramm ist die Übungsreihenfolge festgelegt, so dass die Übungen optimal aufeinander aufbauen. Nach absolviertem Training auf der Matte und dem Reformer stehen in jeder Stunde individuelle an Stärken und Schwächen angepasste Übungen auf dem Programm.

Als Beginner der Pilatesmethode sind die Beckenstabilität und die Mobilisierung der Lendenwirbelsäule erstes Ziel. Erst anschließend werden andere Bereiche intensiv trainiert. Dadurch ist gewährleistet, dass das Verletzungsrisiko gering ist und niemand seinen Körper überfordert.

Was kann ich vom Pilates-Training erwarten?

Zielmuskulatur der Beginner-Übungen ist die tiefliegende Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie die wirbelsäulennahe Muskulatur.

Je nach Intensität und Frequenz des Trainings können Haltung und Körperspannung deutlich verändert werden. Körperbewusstsein und Beweglichkeit werden gesteigert, Beschwerden bessern sich, Muskulatur wird gekräftigt und Gewebe gestrafft.

Pilates ist gleichermaßen geeignet für Patienten und Sportler, für Männer ebenso wie für Frauen, für junge wie für ältere Menschen. Wichtig ist: Pilates ist ein individuelles Training und keine Therapie!

Das Training kann sehr anstrengend werden, dennoch gilt nicht das Motto ‚No pain- no gain‘. Im Gegenteil: Nach der Stunde fühlen Sie sich sehr wohl und voller Energie! Natürlich spüren Sie, dass Sie etwas getan haben, während und nach dem Training dürfen aber niemals Schmerzen auftreten.



*„Nach 10 Stunden
spürst du den Unterschied,
nach 20 Stunden
siehst du den Unterschied und
nach 30 Stunden
hast du einen völlig neuen Körper.“*

PILATES





Maschweg 1 . 32312 Lübbecke

Meier's Gemüsehof

0177-2530936

info@pilates-luebbecke.de

www.pilates-luebbecke.de

*„Es ist der Geist,
der den Körper formt.“*

SCHILLER