



# Pilates

## Angebot für turnende und nichtturnende Mitglieder der STV Frauen

Ernie Gerber, Pilates Matt Class Instruktorin (Diplom 2015) und PilatesCare Reha Trainerin (Diplom 2017) wird euch die Methode des Pilates in vier aufeinanderfolgenden Lektionen näher bringen. In der ersten Lektion erkläre ich die wichtigen Dinge, wie Atmung, Ausrichtung, neutrale Wirbelsäule, usw. Deshalb wäre es wichtig, diese erste Lektion zu besuchen, damit wir von dort aufbauen können. Geturnt wird auf Matten (vorhanden) und ohne Turnschuhe (mit oder ohne Socken). Ev. kleines Handtuch zum Unterlegen (Kopf, usw.).

**Termine jeweils am Montag, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr in der Turnhalle  
Zentralschulhaus (angebaute Halle): 4. Juni, 11. Juni, 18. Juni und 25. Juni 2018**

**Kosten: keine  
Anmeldung ist nicht erforderlich!**

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tiefliegende Muskulatur des Körpers kräftigt. Die Übungen werden präzise, kontrolliert und gelenkschonend durchgeführt.

### Vorteile

- Stärkung der Bauchmuskulatur
- Stärkung der Lendenwirbelsäule
- Linderung von Rückenbeschwerden
- Aufrechte und lockere Körperhaltung fördern
- Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur
- Beckenboden kräftigen
- Beweglichkeit verbessern
- Koordination und Körperbewusstsein fördern

### Methode

Im Vordergrund steht das Erlernen der Grundbewegungsmuster, der neutralen Wirbelsäule, der Pilates-Atemtechnik sowie der Aufbau des Powerhouses. Eines der wichtigsten Elemente ist der Aufbau des Powerhouses (Rumpfbereich), das mit der Atmung eng verbunden ist.

Warum ist der Rumpf wichtig für unseren Körper? Der Rumpf gewährt eine aufrechte Körperhaltung und eine optimale Körperstabilität. Bei einem starken Rumpf können Rückenbeschwerden vermieden werden.

Zudem ist Pilates ein funktionelles Training. Funktionelles Training bedeutet, dass vielfältige Bewegungsabläufe in alle verschiedenen Richtungen zu einer Bewegungskette verbunden werden. Dabei werden Bewegungen kombiniert, die auch im Alltag zusammen ausgeführt

werden. Funktionelles Training spiegelt den Alltag und erleichtert die täglichen Herausforderungen, wie beim Laufen, Springen, Tragen, Arbeiten, Haushaltarbeiten. Es wird nie ein Muskel allein gebraucht, sondern es kommt stets zum Zusammenspiel verschiedenster Muskeln.

Überdies stärkt das Pilates Training nach Joseph Heinrich Pilates die Fähigkeit, gezielt auf überraschende Situationen reagieren zu können.

Ich freue mich auf euch  
Herzlichst Ernie