



Pilates

Sportstätte
Ostring 1

Mi. 10:15-11.00 Uhr
für Damen und Herren

Die Pilates-Prinzipien beruhen auf

- Atmung
- Konzentration
- Bewegungsfluss
- Zentrierung
- Präzision
- Kontrolle



Andrea Schuh
02151/700502

Woher kommt Pilates?

Joseph Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren.

Schon als kleiner Junge litt er unter Asthma, Rachitis, und anderen Krankheiten, die seinen Körper schwächten. Umso stärker waren jedoch sein Wille und sein Lebensmut. Unablässig suchte er nach einem Weg, um seinen Gesundheitszustand zu verbessern und seinen Körper zu kräftigen.

Er begann, sich mit fernöstlichen Trainingsmethoden wie Tai Chi und Yoga zu beschäftigen. Die volle Konzentration auf die Bewegungen, die Kontrolle des Geistes über den Körper sowie die Wichtigkeit der Atmung begeisterten ihn. Schon bald entwickelte Pilates eine eigene Trainingstechnik, die vor allem auf präzisen Bewegungsabläufen basiert.

Diese Trainingstechnik trägt noch heute seinen Namen und findet mehr und mehr begeisterte Anhänger. Entdecken Sie jetzt selbst, wieviel Spaß Pilates-Übungen machen und wie viel Gutes Sie Ihrem Körper damit tun können!