

IHR WEG ZU PILATES

Pilates fördert die Gesundheit

Als Trainingsmethode wurde Pilates anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse laufend weiterentwickelt und ist heute als Gesundheitssport anerkannt. Gerade bei Bewegungsmangel, Verspannungen und Rückenproblemen können Sie mit Pilates einen positiven Ausgleich schaffen.

Ein weiterer Vorteil: Viele der Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren! Als zertifizierte Trainerin gehe ich auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein – zum Beispiel nach einer Schwangerschaft oder bei chronischen, haltungsbedingten Rückenschmerzen.

Pilates richtet sich an alle! Auch an die, die bisher wenig oder keinen Sport gemacht haben und jetzt ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern möchten. Es ist zudem als Krafttraining eine sinnvolle Ergänzung für Ausdauersportler, denn Pilates kräftigt nicht nur die Muskulatur, es erhöht auch die Beweglichkeit und verbessert die Koordination.

So wirkt Pilates auf Ihren Körper

Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur. Es fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung. Durch die Übungen entsteht ein völlig neues Körperbewusstsein für eine korrekte, aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter-Nackebereich und für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung.

Eine bessere Haltung und ein gesunder Rücken

International hat sich Pilates als Trainingsmethode etabliert, weil es eine optimale Mischung aus Kräftigung, Stabilität und Beweglichkeit bietet. Ob zum Ausgleich des Büro-Alltags, als Grundlagentraining eines Sportlers, als funktionelles Ganzkörperprogramm im Rehabilitationsbereich oder der Rückbildung nach einer Schwangerschaft: regelmäßig ausgeübt, verbessert Pilates unsere Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und verhilft Ihnen zu einem gesunden Rücken, einem starken Zentrum - der Basis für gesunde Bewegung.

Pilates für eine gesunde Lebensachse

Wenn Sie viel sitzen, wenn Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen möchten oder ein optimales Grundlagentraining suchen: Pilates kann viel für Sie tun. Stress und eine schlechte Haltung verursachen oft Verspannungen und Rückenschmerzen. Auch Sport ist nicht zwingend gesund, wenn Sie sich über Jahre hinweg **zu einseitig belasten**. Hier setzt Pilates als effektives Training an und bietet einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

*„Man ist so alt, wie
die Wirbelsäule beweglich ist!“
(Joseph Pilates)*

Für wen eignet sich Pilates?

Pilates empfiehlt sich, wenn Sie:

- Bisher keinen oder nur wenig Sport gemacht haben
- Rückenprobleme haben
- Fit und beweglich werden wollen
- Ihre Körperhaltung verbessern möchten
- Ein ausgewogenes Krafttraining suchen
- Eine sinnvolle Grundlage oder Ergänzung zu Ihrem Sport benötigen

„In meinen Pilates-Kursen vermittele ich Ihnen diese einzigartige Trainingsmethode ehrlich und authentisch!“

Ihre Petra Reiter