

Gruppentraining auf der Matte nach der Methode PILATES

Was ist Pilates?

Die Pilates-Methode wurde vom Deutschen Joseph H. Pilates in den 1920er Jahren entwickelt und ist ein Körpertrainingssystem aus Dehn- und Kräftigungsübungen.

Training nach Pilates baut Kraft auf, verbessert Beweglichkeit und Koordination, trainiert funktionelle Bewegungsmuster, lehrt eine gute Haltung, erhöht das Körperbewusstsein und fördert das Gleichgewicht. Ausserdem beugen die Übungen Verletzungen vor und formen den Körper.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das den Körper als Einheit von innen nach aussen kräftigt. Eine starke Körpermitte wird gefördert, bestehend aus den tiefliegenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, unter Einbeziehung von Becken, Brustkorb, Schultergürtel und Nacken. Gut trainierte Rumpfmuskeln können die Wirbelsäule stabilisieren und das

Risiko von Rückenproblemen senken. Eine starke Rumpfmuskulatur ermöglicht zudem, weniger zu ermüden und so eine gute Körperhaltung länger beizubehalten.

Pilates gehört zu den sogenannten Body and Mind-Methoden. Die Kraft des Denkens und die Konzentration werden miteinbezogen. Durch den Gebrauch von Bildern in den Übungsanleitungen wird die Vorstellungskraft genutzt um Zugang zu unserem komplexen anatomischen System zu gewinnen. Eine wichtige Rolle spielt auch die Atmung, die die Bewegungen unterstützt.

Je nach Schwierigkeitsgrad kann das Training sehr einfach bis sehr intensiv sein.

Pilates Mattentraining findet auf einer Gymnastikmatte (ggf. mit kleinen Hilfsmitteln wie Schaumstoffrollen) statt.

Preise* (Gruppenkurse Mattentraining)

Probelektion	gratis
1 Lektion	CHF 28.–
10er Abo	CHF 250.– (persönlich, 14 Wochen gültig)

Barbezahlung in Schweizer Franken oder mit TWINT.

Zeiten*

Dienstag
18.00 bis 19.00 Uhr / 19.10 bis 20.10 Uhr

Es finden mehrere Ferienpausen statt.
Einstieg für Personen, die Pilates noch nicht kennen ist grundsätzlich jederzeit möglich, bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Trainingsort*

Andreashaus, Saal im EG
Keltenweg 41, 4125 Riehen

Tramlinie 6: Station Niederholzboden
Buslinien 35, 45: Station Wasserstelzen
S-Bahn Linie 6: Bahnhof Niederholz
(Verbindung nach Basel Badischer Bahnhof und Basel SBB)

Parkplätze in der Umgebung

Im UG befindet sich eine Ecke, die zum umziehen genutzt werden kann. Es stehen keine Duschen zur Verfügung.

Kleidung

Anliegende Gymnastikkleidung passt für das Training am besten, aber auch jede andere bequeme Kleidung die volle Bewegungsfreiheit ermöglicht ist geeignet.

Die Übungen werden barfuss (oder in Socken) ausgeführt.

Gesundheitliche Probleme/ Versicherung

Die Pilateslektionen richten sich an gesunde Personen und sind grundsätzlich für alle Erwachsenen geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Bei Wirbelsäulenproblemen wie Bandscheibenvorfälle oder Gleitwirbel, sowie bei Osteoporose und Handgelenk-/Schulterproblemen ist allenfalls Rücksprache mit einem Arzt zu nehmen.

Pilates-Training ist für Schwangere nicht geeignet, wohl aber für die Rückbildung nach der Schwangerschaft.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, jede Haftung wird abgelehnt.

Kontakt und Anmeldung

Brigitte Huegin

Zertifizierte Polestar Pilates Trainerin
(Matte und Reformer)
www.polestarpilates.de
www.polestarpilates.com

TONUS – Massage Therapie und Pilates Training
www.tonustherapie.ch

Telefon: 061 322 04 24 oder 078 858 67 63
E-Mail: didihuegin@yahoo.com

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

*Änderungen vorbehalten