

## Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

### Neuer Kurs beim TSV Krainhagen e.V.

Pilates hat sich als absolute Trendsportart etabliert. Nicht ohne Grund: Das ganzheitliche Körpertraining hilft, tiefer liegende und schwächere Muskelpartien zu trainieren. Pilates ist seit Jahren in aller Munde. Ursprünglich für Tänzer entwickelt, war die Sportart lange Zeit fast ausschließlich bei Spitzensportlern und Stars bekannt. Heute hat das intensive Allround-Programm sämtliche Fitness Studios erobert, wird in allen Altersgruppen und sogar zu Rehabilitationszwecken genutzt. Doch was genau macht Pilates so erfolgreich? Die einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wurde von Joseph Pilates bereits in den 1920er Jahren entwickelt – mit dem Ziel, die tief liegende Längsmuskulatur zu trainieren. Denn die sorgt für einen schmalen, aber kräftigen Körper und eine gute Haltung. Ein weiterer Vorteil: Das Training eignet sich perfekt für den „Hausgebrauch“.

Die sechs Pilates-Prinzipien:

1. Kontrolle: Die Ausführung aller Bewegungsabläufe soll langsam und kontrolliert erfolgen. Nur so werden auch die kleineren Muskeln gestärkt.
2. Konzentration: Mit Hilfe der Konzentration werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Aufmerksamkeit ist völlig auf den Körper gerichtet.
3. Atmung: Bei allen Übungen laufen Atmung und Bewegung synchron ab. So werden Verspannungen verhindert und die Tiefenmuskeln erreicht.
4. Zentrierung: Das so genannte „Powerhouse“ reicht vom Brustkorb bis zum Becken. Wenn Sie dieses aktivieren, beugen Sie Rückenschmerzen, Organsenkungen und Blasenschwäche vor.
5. Entspannung: Entspannung im Pilates bedeutet nicht, die eigene Körperspannung aufzugeben, sondern Verspannungen aufzufinden und sie zu lösen.
6. Fließende Bewegungen: Die einzelnen Übungen und Bewegungen werden fließend und ohne Unterbrechungen ausgeführt.

Die neuen Kurse beginnen für Anfänger und Fortgeschrittene am Dienstag den 08.01.2013 von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr oder auch am Mittwoch den 09.01.2013 von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen. Die Kosten betragen für Nichtmitglieder € 3,50/Std. und Mitglieder € 2,-/Std. und können auch von den Krankenkassen übernommen werden. Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Cornelia Haase unter 05724-3601 oder direkt vor Ort.

