

liegt auf der natürlichen Position des Beckens, den physiologischen Schwingungen der Wirbelsäule, der Gelenksartikulation und den optimalen Gelenksausrichtungen.

© Gesund mit Pilates, Knaur-Ratgeber



Die gezielte Anregung und Schulung der **Atmung** wirkt revitalisierend auf die Lebenskraft und verbessert die Sauerstoffversorgung.

© Gesund mit Pilates, Knaur-Ratgeber



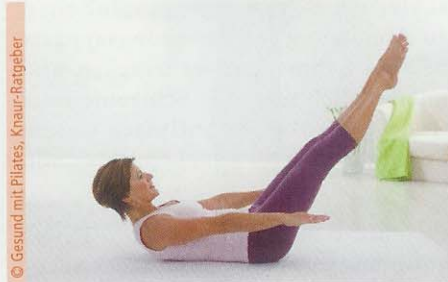
Verbesserte **Bewegungslänge** und -weite auf der körperlichen Ebene steigert die Lebensfreude und bahnt den Weg zu geistiger Klarheit.

© Gesund mit Pilates, Knaur-Ratgeber



Die **Zentrierung** des Körpers fördert eine konzentrierte und exakte Bewegungskoordination, eine Synergie von Körper und Verstand. Alle Kräfte auf einen Punkt gezielt zu sammeln bewirkt die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und ermöglicht die Auflösung von Stressblockaden. Haltusstabilität und körperliche Sicherheit stärken darüber hinaus das Selbstvertrauen.

© Gesund mit Pilates, Knaur-Ratgeber



Professionelle Herangehensweise

Intensität und Anforderung können innerhalb der Pilates-Methode in idealer Weise an alle Alters- und Fitnessstu-

fen angepasst werden. Gut ausgebildete Pilates-Trainer/-innen mit Rehabilitationserfahrungen modifizieren das klassische Repertoire angemessen zur Leistungssteigerung, als Therapieergänzung bei krankheitsbedingten Veränderungen des Bewegungsapparates oder zur Schmerzlinderung bei hal- tungsbedingten Nacken- oder Rückenschmerzen. Spannende Pilates-Übungs- flows entstehen bei der Ausrichtung auf sehr spezielle Ziele wie Frauengesund- heit, Vielsitzer/-innen, Osteoporose, aber auch Entspannung.

Literaturtipp

Zum Thema Gesund mit Pilates ist im DroemerKnaur Verlag ein Buch des Autorenteams Prof. Hans A. Bloss, Christiane Wolff und Christopher Bloss erschienen. Dieses reklamiert in keiner Weise einen Alleinvertretungsanspruch bezüglich Kompetenz und Relevanz bei diesem wahrlich bewegenden Thema. Es ist aber bestimmt von der Gewiss- heit, mit Ratschlägen in Theorie und Praxis aufzuwarten, die ohne Frage einen spannend neuen Zugang zum gesundheitsorientierten Pilates-Training eröffnet. Die langjährige Erfahrung des Autorenteams sowohl in Wissenschaft als auch in Praxis mit diesem Thema garantiert zudem ein hoch informatives und fundiertes Projekt.

Pilates 2006

based Exercise für Group-Fitness

Pilates b.E. Basic

Zürich	11.02. - 12.02.
Göttingen	16.02. - 17.02.
Zürich	05.04. - 06.04.
Dresden	07.04. - 08.04.
Mannheim	29.04. - 30.04.
Berlin	13.05. - 14.05.
München	27.05. - 28.05.
Bern	08.06. - 09.06.
Zürich	07.09. - 08.09.
Zürich	14.10. - 15.10.
Bad Heilbrunn	16.11. - 17.11.
Zürich	07.12. - 08.12.

Pilates b. E. Plus

Zürich	19.03. - 20.03.
Mannheim	01.04. - 02.04.
Zürich	14.07. - 15.07.
Bad Heilbrunn	06.10. - 07.10.
Zürich	12.10. - 13.10.

Pilates b. E. Advanced

Göttingen	18.02. - 19.02.
Zürich	17.03. - 18.03.
Bern	10.06. - 11.06.
Luzern	02.07. + 09.07.
Zürich	09.09. - 10.09.
Mannheim	30.09. - 01.10.
Bad Heilbrunn	18.11. - 19.11.
Zürich	09.12. - 10.12.

Pilates b.E. Powerhouse

Zürich	13.02.
Dresden	09.04.
Mannheim	24.04.
Bad Heilbrunn	08.10.
Zürich	30.11.

Pilates b.E. meets Chi Yoga

Zürich	10.02.
Berlin	11.06.
Basel	16.06.
Bad Heilbrunn	17.09.
Mannheim	23.09.
Zürich	01.12.



BODY+MIND+SPIRIT
Health Concepts