

## Was ist Pilates?

Pilates ist eine erweiterte Übungsmethode des Gründers Joseph Hubertus Pilates. Es ist eine ganzheitliche Methode, welche Körper und Geist verbindet und darauf abzielt, jeden Muskel im Körper zu stimulieren. Ziel ist es, die tiefer liegende, stabilisierende, jedoch meist schwache Muskulatur zu aktivieren. Die oberflächlichen Muskeln werden mobilisiert, in vielen Fällen verkürzte oder verspannte Muskeln werden entlastet und gedehnt. Dadurch stellt sich mit der Zeit ein Muskelgleichgewicht ein, welches die natürliche Haltung fördert und erhält.

## Methode

Pilates besteht aus 11 Prinzipien

- Konzentration
- Kontrolle
- Zentrum
- Atmung & Entspannung
- Bewegungsfluss
- Genauigkeit
- Vorstellungskraft
- Integration
- Intuition
- Ausdauer
- Start & Endposition

## Was kann Pilates bewirken?

- Verbesserte Haltung
- Verbesserte Koordination
- Verbesserte Flexibilität
- Erhöhte Stabilität
- Steigerung der Kraft
- Verbesserte Herz- Kreislauffunktion
- Verbessertes lymphatisches System
- Verbessertes Immunsystem
- Erhöhte Knochendichte
- Senkung des Stresslevels
- Steigerung des Energielevels
- Entspannung und Wohlbefinden
- Verbessertes Selbstbewusstsein

## Für wen ist Pilates sinnvoll

Für jeden der seinem einseitigen, stressigen Alltag ein entspanntes Ausgleichstraining entgegensetzen, nach einer Verletzung seine natürliche Beweglichkeit wiedererlangen und den verspannten Muskeln eine Erholungsphase bieten möchte. Für jeden, der Spaß hat seinen Körper besser kennenzulernen und dadurch gezielt zu schwache Muskeln zu kräftigen und andere Bereiche zu dehnen. Dadurch wird eine bessere Haltung erreicht. Erkrankungen des Bewegungsapparates können somit verbessert oder auch verhindert werden. Durch das gesteigerte Körpergefühl werden das allgemeine Wohlbefinden, das Selbstbewusstsein und die Entspannungsfähigkeit gesteigert.

## Aufbau der Gruppenstunde

Vor Beginn der Pilates- Gruppenstunde, wird mit jedem Interessierten eine Einzelstunde abgehalten. In dieser Einzelstunde werden persönliche Probleme, Wünsche und Ziele besprochen. Außerdem werden kurz die grundlegenden Bestandteile erläutert und mögliche Fragen geklärt. Durch diese Einzelbetreuung wird gewährleistet, dass jeder die Basis des Pilates verstanden hat. Durch die kleine Gruppe von maximal 8 Teilnehmern, wird auch während den Gruppenstunden eine individuelle Betreuung gewährleistet.

Für die Einzelstunde (1x 30min) bitte einen Termin vereinbaren und den ausgefüllten Fragebogen mitbringen.

Schnupperkurs:  
1 x 30min Einzelstunde  
4 x 60min Gruppenstunde  
Kosten: 50 €

Gruppenkurs:  
1 x 30min Einzelstunde  
10 x 60min Gruppenstunde  
Kosten: 110 €

Jeweils mindestens 5,  
maximal 8 Teilnehmer

Gruppenleitung:  
Sandra Willhauck  
Pilates Instruktor

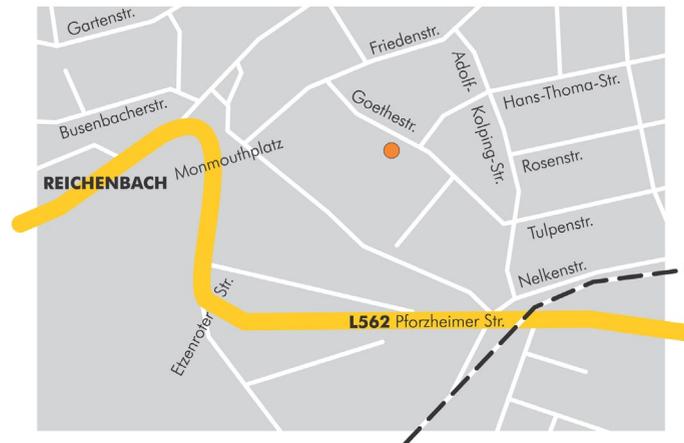
## Anmeldung

Physiotherapie Willhauck  
Goethestraße 6  
76337 Waldbronn  
Tel. 07243/67665  
info@physio-willhauck.de

weitere Informationen unter:  
[www.BodyBalancePilates.de](http://www.BodyBalancePilates.de)

## Hier finden Sie uns

Goethestraße 6, Reichenbach  
ehemaliger Polizeiposten,  
neben Evang. Gemeindezentrum,  
Parkmöglichkeiten stehen  
ausreichend zur Verfügung



Goethestraße 6  
76337 Waldbronn  
Tel. 07243/67665

[www.physio-willhauck.de](http://www.physio-willhauck.de)  
info@physio-willhauck.de

## Pilates



Physiotherapie  
Willhauck

Sandra Willhauck  
Physiotherapeutin