

Das Ganzkörpertraining für alle Lebenslagen: Mit PILATES bringt Sie die Turngemeinde Traisa in Form

Was ist Pilates?

Pilates ist ein sanftes, jedoch hocheffektives **und ganzheitliches Körpertraining**, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten. In erster Linie wird beim Pilates-Training die oft vernachlässigte **Tiefenmuskulatur** von Rücken, Bauch und Beckenboden angesprochen, die besonders wichtig für eine gute Haltung ist. Die Übungen werden durch Atemtechnik unterstützt und es wird dadurch Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

Wo kommt der Name Pilates her?

Joseph Hubertus Pilates wurde 1883 in Mönchengladbach geboren. Er war Boxtrainer in London sowie später Trainer der Polizei in Hamburg, danach wanderte Pilates 1926 nach New York aus. Im Ersten Weltkrieg von den Engländern interniert, machte sich Pilates schnell einen Namen, weil er im Lazarett die Kranken so trainierte, dass sie schneller gesund wurden. Entwickelt hatte er dieses Training ursprünglich für sich selbst, um seine während der Kindheit durch Asthma, Rachitis und Rheuma geschwächte Konstitution zu stärken.

Was können Sie mit Pilates erreichen?

- Bauch und Rückenmuskeln effektiv stärken
- Den gesamten Körper vorteilhaft formen
- Die wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren
- Eine gute und aufrechte Haltung bekommen
- Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- Ihre Leistungen auch in anderen Sportarten verbessern

Wer sollte Pilates praktizieren?

- **EINSTEIGER:** Alle Personen, die nicht wissen, wie sie wieder in den Sport einsteigen sollen, sind bei Pilates sehr gut aufgehoben. Die Kraft wird systematisch von der Körpermitte her aufgebaut. Zunehmende Beweglichkeit ist ein positiver Nebeneffekt. Das Maß der Trainingsintensität kann individuell angepasst werden.
- **SPORTLER:** Jeder ambitionierte Sportler – vom Tennisspieler bis zum Triathleten – weiß, dass er nur dann die erwünschten Leistungen erzielt, wenn er seinem Körper ein gutes Basis- und Ausgleichstraining bietet. Pilates bietet diese Trainingsqualität vollumfänglich.
- **GESUNDHEITSBEWUSSTE:** Wir alle sitzen viel zu viel und die Natur hat unsere Körper nicht für unsere bewegungsarme Lebensweise und das zunehmend hohe Alter vorgesehen. Wenn Sie Pilates mit einem moderaten Ausdauertraining kombinieren, verhalten Sie sich bereits vorbildlich.

Kursangebote

PILATES I: Ideal für Anfänger und Best Ager

Es werden keine Vorkenntnisse oder eine besondere Fitness vorausgesetzt. Die Pilates-Prinzipien werden von Grund auf vermittelt und die Übungen sind weniger anstrengend. Trotzdem macht man hier schnell Fortschritte.

PILATES II: Ideal für Personen mit gewissen Vorkenntnissen

Es werden Kenntnisse aus z.B. Funktionsgymnastik oder Yoga vorausgesetzt. Auch hier werden die Pilates-Prinzipien von Grund auf erarbeitet. Jedoch wird auf eher sportlichem Niveau trainiert und es kann recht schweißtreibend werden.

Jeder Kurs geht über 10 Übungseinheiten á 60 Minuten donnerstags von 17:00 bis 18:00 und von 18:15 bis 19:15 Uhr. Nicht-TGT-Mitglieder zahlen für den Kurs 100 €, passive TGT-Mitglieder 70 € und aktive TGT-Mitglieder 40 €. Die Anmeldung erfolgt auf der Webseite der TGT www.tgtraisa.de oder per mail an mitgliederverwaltung@tgtraisa.de

Kursleitung

Frau Hentzelt verfügt über 10 Jahre Erfahrung und eine Qualifikation gemäß den Richtlinien des DPV (Deutscher Pilates Verband e.V.).