

## MEHR POWER MIT PILATES

Pilates (entwickelt vom Deutschen Joseph Pilates, 1880-1967) ist ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Tiefenmuskeltraining, das ein ausgewogenes Zusammenspiel von Beweglichkeit, Kräftigung und Körperstabilität fördert.

Mit dem eigenen Atemrhythmus wird der Bewegungsablauf unterstützt und begleitet.

Pilates ist eine Bewegungstechnik mit vielen Variationen, was einen grossen Spielraum zur individuellen und flexiblen Anwendung ermöglicht.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses": Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur (Bauchmuskulatur) werden ganz gezielt angesprochen.

Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt, Koordination von Körper und Geist sind gefragt. Der tiefen Atmung kommt eine große Bedeutung zu, sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt.

### PILATES TRAINING für wen?

Grundsätzlich für alle, die sich gerne bewegen und denen ihr körperliches Wohlbefinden ein Anliegen ist.

Für diejenigen, die an einer gezielten und differenzierten Bewegungsschulung interessiert sind.

Schön an Pilates ist, dass es sich für alle eignet, unabhängig von Alter und körperlicher Belastbarkeit

### VORTEILE UND GESUNDHEITLICHE EFFEKTE

- Verbesserung der Körperkontrolle und der Körperhaltung
- Entstehung eines neuen Körpergefühls
- Ausgleich von muskulärem Ungleichgewicht
- Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Balance
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

## PILATES-EINFÜHRUNG

Die Pilates-Einführung informiert unter anderem über die richtige Haltung und korrekte Atmung. Sie lernen in den 4 Sitzungen die spezielle Pilates-Atmung (Ozeanatmung) kennen. Das Aktivieren der Muskeln in unserer Körpermitte ist für Sie nach dieser Einführung kein Fragezeichen mehr. Die verschiedenen Muskeln im „Powerhouse“ werden kinesologisch getestet und falls nötig, sofort mittels verschiedener Techniken gestärkt. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Körperkontrolle – weniger ist oft mehr!

Neutrale Beckenposition, Schultergürtelorganisation, Visualisation und Zentrierung sind für Sie keine Fremdwörter mehr. Zu guter Letzt lernen Sie das Gelernte in einem speziellen Übungsprogramm umzusetzen.

### KOSTEN

Pilates-Einführung, 4 Einzelsitzungen (60 Min.) Fr. 480.-

Ich bin Krankenkassen **anerkannte Therapeutin** (EMR, ASCA, EgK, Visana, EMfit).

Falls Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen, übernehmen viele Krankenkassen einen Anteil an die Kosten für die Behandlung. Bitte klären Sie vor dem Behandlungsbeginn die Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse ab.

### Praxis:

Frohheimstrasse 1  
8304 Wallisellen  
Tel. 078/751 40 23  
bpoint@bluewin.ch  
www.balancepoint.ch