Ina Gabriela Hanken

Pilates für Prävention und Rehabilitation

10 Gründe die für Pilates sprechen

1. Pilates ist ein **Ganzkörpertraining**, d.h. wir trainieren Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit und Anspannung mit Entspannung
2. Pilates ist für **jedes Alter** geeignet, denn alle Übungen können modifiziert werden und sogar im Sitzen und Stehen durchgeführt werden
3. Pilates fördert durch das Ganzheitliche Training die schnellere Genesung nach einer Verletzung. Wir erreichen einen gezielten Kraftaufbau und eine bessere Beweglichkeit , so dass gerade in der **Rehabilitation** Pilates eine professionelle Ergänzung zur Physiotherapie darstellt.
4. Pilates fördert das Fokussieren auf unseren Körper, auf die Bewegung, wir trainieren **sehr konzentriert** und dadurch erlangen wir am Ende der Stunde auch eine wundervolle **geistige/mentale Entspannung**
5. Pilates ist für **Sportler** eine sehr effektive Ergänzung und Unterstützung zum eigentlichen Training, um bessere Erfolge zu haben, denn wir arbeiten sehr physiologisch in Bewegungsketten
6. Pilates hilft uns unseren **Körper zu straffen** und Muskeln zu definieren. Wir fühlen uns wieder wohl in und mit unserem Körper
7. Pilates trainiert Ihre aufrechte Körperhaltung und sie werden es nach einigen Stunden selber spüren, das sich etwas verändert. Ihre Körperwahrnehmung verändert sich und sie werden „**groß-artig** „sein. Die äußere Haltung bestimmt die innere Haltung und umgekehrt.
8. Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit **präventiv** zu arbeiten und somit gar nicht erst in den Kreislauf von falscher Haltung- Schmerz-weniger Bewegung-Muskelabbau- noch schlechterer Haltung...zu gelangen
9. Pilates ist für jedes Level herausfordernd, egal ob Sie Sportler sind oder Bewegungsmuffel waren. Jetzt werden Sie erleben, **das Bewegung Spaß macht** und das Sie Erfolg haben werden
10. Pilates ist ein tolles **Atemtraining und reduziert Stress**. Wir begleiten die Übungen mit unserer Atmung und können eine Bewegung dadurch leichter oder schwerer machen. Außerdem erreichen wir durch unserer bessere Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule eine vertiefte Atmung