

## **Pilates**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungsschulung. Dieses System aus Dehn- und Kräftigungsübungen wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Heutige Programme, die nah am ursprünglichen System bleiben, werden als klassisch bezeichnet. Geringfügige Änderungen beruhen auf aktuellen Erkenntnissen der Sportmedizin, Physiologie und Biomechanik. Pilatetraining basiert auf einer Sequenz von Übungen, die durch fließende Übergänge miteinander verbunden sind und speziell die Muskulatur der Körpermitte ansprechen. Es ist eine besonders sanfte Fitnessmethode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyps eignet. Klassisches Pilatetraining zeichnet sich durch einen systematischen Stundenaufbau aus und unterrichtet das Prinzip der "neutralen Wirbelsäule".