THERAPIE ZENTRUM

Oberhausen-Rheinhausen

Pilates

ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.
Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Angestrebt wird die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufes und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Die Muskeln des Beckens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.
Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.
Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Das Training kann auf der Matte, an und mit speziell entwickelten Geräten stattfinden.

Pilates richtet sich an alle Menschen, die ihr "Zentrum" gezielt mit Übungen stärken wollen um damit aufrechter durch das Leben zu gehen.