

Unsere Trainerinnen:

Susanne Brauner



ist staatliche anerkannte Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin sowie Inhaberin der Therapie-Praxis Susanne Brauner in Bexbach. Außerdem verfügt sie über eine Rückenschullehrer-Lizenz und eine Fortbildung zum Beckenbodentraining.

Ulrike Bechtel



ist DTB-Kursleiterin Pilates und Fach-Übungsleiterin Aerobic mit Zusatzqualifikation für Körperstyling-Sport zur Gewichtsreduktion und bei Übergewicht und Fachübungsleiterin Haltung und Bewegung, B-Lizenz-Trainerin.



Trainingszeiten:

| | |
|---------------------------|---------------------|
| montags (mit Susanne): | 09:30 bis 10:30 Uhr |
| donnerstags (mit Ulrike): | 17:30 bis 18:30 Uhr |

| Monatsbeitrag für Mitglieder: | Beitragstabelle |
|-------------------------------|-----------------|
| Grundbeitrag | 5,00 € |
| + Sonderbeitrag Montag | 5,00 € |
| Donnerstag | 5,00 € |

| Kursgebühr für Nichtmitglieder: | |
|---------------------------------|---------|
| 10 Einheiten | 75,00 € |

Anmeldungen und Rückfragen an:

Vera Ebalogban
(Abteilungsleiterin)
Telefon: (06826) 3874

oder

schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei und sprechen Sie uns an

oder

schreiben Sie eine E-Mail an:
pilates@tv-bexbach.de

oder

informieren Sie sich auf unserer Homepage unter
<http://www.tv-bexbach.de>



mit

Susanne Brauner
Physiotherapeutin

Ulrike Bechtel
DTB-Kursleiterin

Pilates

Pilates erfreut sich in jüngster Zeit außerordentlich großer Popularität. Aber sein Erfolg basiert nicht auf einer vorübergehenden Modelaune, sondern eher auf den positiven Erfahrungen derjenigen, denen Pilates tatsächlich genützt hat.

Vorbei mit Rückenschmerzen, vorbei mit dem schmerzverspannten Nacken und überanstrengten Muskeln. Pilates hat ihren Körper gelehrt, auf einer seiner ANATOMIE zuträglichen Weise zu arbeiten.

„Es ist nicht wichtig, was Sie machen, sondern wie Sie es machen“ (Joseph H. Pilates)

Pilates, ehemals „contrology“ genannt, nun nach dem Begründer Joseph Pilates, sei die Synthese von Körper, Seele und Geist und unterscheidet sich von derzeitigen Aerobic-Programmen durch die ganzheitliche Herangehensweise an die physische Fitness.

Die natürliche Haltung wird in jeder Übung und ihren Variationen praktiziert, erklärt und durch den Trainer bewusst gemacht.

Pilates arbeitet immer mit den Kernmuskeln zur Stabilisierung des Körpers, nimmt sich dazu die Atmung zu Hilfe und wendet die Prinzipien „Powerhouse und Flankenatmung“ an. Gearbeitet wird in verschiedenen Ausgangsstellungen.

Pilates kann von jedem in jeder Alters- und Könnensstufe praktiziert und/oder erlebt werden.

Pilates

Im Training wird daher nur das eigene Körpergewicht genutzt, eventuell der Balance Ball (Swiss oder Stability Ball), das Theraband, kleine Hanteln oder der Pilates Ring (Circle, siehe Foto)



Pilates Ring (Circle)

hinzugenommen, um die Übungen abwechslungsreicher und anspruchsvoller zu gestalten.

Das Ziel ist die natürliche Haltung, sowie ökonomischere Körpermechanik und dazu noch kommt noch das Schönste: die mentale Entspannung.



Pilates

- lässt einen gut fühlen!!!
- hat keine Altersbarrieren
- verbessert Flexibilität, Bewegungsradius und die Muskelmechanik
- verbessert die Kraft und Kraftausdauer
- erhöht die Knochenfestigkeit
- verbessert Koordination und Gleichgewicht
- harmonisiert Körper, Geist und Psyche.

