



TV Jahn Bockum 01 e.V.
Kinderfreundlicher Sportverein

Wann: Mittwoch: 19.30 - 20:30 Uhr

Wo: Gemeinderaum Christuskirche

Übungsleiter: Sylvia Nebrich

Kontakt: pilates@tvjahnbockum.de

Was ist Mattenturnen nach Pilates?

Die Pilates-Methode beruht auf der untrennbaren Verbindung von Körper und Geist. Erst das gedankliche Erfassen der Übungen führt zu den gewünschten Wirkungen wie Stressreduzierung, Körperbewusstsein, Lebensfreude und Lebensgenuss.

Die Pilates-Methode beinhaltet ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, wobei die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht sowie Körper und Geist vereint werden.

Beim Pilates-Workout werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen und Gelenke angesprochen. Durch die Konzentration, die jede Bewegung begleitet, wird nicht zuletzt das Gehirn gefordert. Es handelt sich beim Pilates-Training um ein "ganzheitliches Workout". Das Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Nicht um "Höher, Schneller, Weiter" geht es, sondern um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training.

Wir bitten Mattenturnen nach Pilates auch auf Kursbasis an, d. h. 10 Trainingseinheiten á 60 min.

Der Kurs ist altersmäßig sehr gemischt, die "Jüngste" ist Anfang Dreißig.