

Pilates-Workshop im doc4fit – 10 Einheiten für eine neue Körperwahrnehmung

Einleitung

Willst du deine Körpermitte stärken, deine Haltung verbessern und gleichzeitig Stress abbauen? Unser **Pilates-Workshop** im Gesundheitszentrum doc4fit bietet dir über 10 intensive Einheiten die Möglichkeit, die vielseitigen Vorteile dieser effektiven Trainingsmethode kennenzulernen. Entdecke, wie du mit gezielten Übungen Kraft, Flexibilität und Balance verbessern kannst – und das unter der professionellen Anleitung unserer erfahrenen Pilates-Trainer.

Was ist Pilates?

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Förderung der Beweglichkeit abzielt. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt und kombiniert kontrollierte Bewegungsabläufe mit bewusstem Atmen. Im Fokus steht die Aktivierung des sogenannten Powerhouses – der Körpermitte, die aus Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur besteht.

Warum ein Pilates-Workshop bei doc4fit?

Unser 10-Einheiten-Workshop bietet dir einen strukturierten Einstieg in die Welt des Pilates oder eine Vertiefung deiner bisherigen Kenntnisse. Jeder Kurs ist darauf ausgerichtet, dich Schritt für Schritt an die Übungen heranzuführen, sodass du sicher und effektiv trainieren kannst.

Deine Vorteile im Pilates-Workshop bei doc4fit

1. Stärkung der Körpermitte:

Du baust gezielt Muskeln auf, die für eine stabile und gesunde Haltung sorgen.

2. Verbesserung der Flexibilität:

Dehnübungen fördern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

3. Stressabbau:

Die Verbindung von Bewegung und Atmung hilft dir, den Alltag hinter dir zu lassen.

4. Individuelle Betreuung:

Unsere Trainer passen die Übungen an dein persönliches Fitnesslevel an, damit du das Beste aus dem Workshop herausholen kannst.

5. Langfristige Erfolge:

Du lernst Übungen, die du auch nach dem Workshop problemlos zu Hause umsetzen kannst.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Der Pilates-Workshop richtet sich an:

- **Anfänger**, die einen sicheren Einstieg suchen.
 - **Fortgeschrittene**, die ihre Technik verbessern möchten.
 - Menschen, die ihre Haltung korrigieren und Rückenschmerzen vorbeugen wollen.
 - Fitnessbegeisterte, die ein effektives Training für die Tiefenmuskulatur suchen.
-

Kursinhalt – Was erwartest dich in den 10 Einheiten?

1. Einheit: Einführung in Pilates

- Grundlagen der Methode und Vorstellung des Powerhouses.
- Erste Übungen für Atmung, Haltung und Beweglichkeit.

2.–4. Einheit: Basisübungen und Technikaufbau

- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Einführung in die kontrollierten Bewegungsabläufe.
- Fokus auf Flexibilität und Balance.

5.–7. Einheit: Vertiefung und Variation

- Erweiterte Übungen für die Körpermitte.
- Integration von Hilfsmitteln wie Pilates-Bällen oder -Bändern.
- Verbindung von fließenden Bewegungen mit präziser Atmung.

8.–9. Einheit: Funktionelle Bewegungsabläufe

- Kombination von Pilates mit Alltagsbewegungen.
- Fokus auf Koordination und Stabilität.

10. Einheit: Abschluss und Individualisierung

- Wiederholung der gelernten Übungen.
 - Individuelle Anpassung der Übungen für das Training zu Hause.
 - Entspannungsphase und Feedbackrunde.
-

Unsere Trainer – Deine Pilates-Experten

Unsere Pilates-Trainer verfügen über langjährige Erfahrung und sind speziell ausgebildet, um dich sicher und effektiv durch den Workshop zu begleiten. Sie achten darauf, dass du die Übungen korrekt ausführst und dein persönliches Fitnesslevel berücksichtigt wird.

Kurszeiten und Ort

- **Wann:** Für einen begrenzten Zeitraum am Donnerstag um 8:30 Uhr
 - **Dauer:** 10 Wochen, je 60 Minuten pro Einheit
 - **Wo:** Gesundheitszentrum doc4fit, Am alten Schwimmbad 5, 97450 Arnstein
-

Warum Pilates im doc4fit?

Das Gesundheitszentrum doc4fit steht für Qualität und ganzheitliche Gesundheitsförderung. Unser Pilates-Workshop bietet dir eine einzigartige Gelegenheit, die Grundlagen dieser effektiven Trainingsmethode zu erlernen oder dein Wissen zu vertiefen. In einer entspannten Atmosphäre und unter professioneller Anleitung findest du die perfekte Balance aus Anstrengung und Entspannung.

Preise und Anmeldung

Unser Pilates-Workshop umfasst 10 Einheiten zu einem attraktiven Gesamtpreis. Besuche unsere Website oder kontaktiere uns direkt für weitere Informationen und die Anmeldung.

Zusätzliche Vorteile für Teilnehmer

- **Übungsunterlagen:** Nach jeder Einheit erhältst du schriftliche Anleitungen für das Training zu Hause.
 - **Individuelle Betreuung:** Unsere Trainer stehen dir auch außerhalb der Kurse für Fragen und Feedback zur Verfügung.
 - **Kombination mit anderen Kursen:** Ergänze den Pilates-Workshop mit Yoga oder Functional Training, um dein Fitnessprogramm abzurunden.
-

Erfahrungen unserer Teilnehmer

"Ich habe so viel über meinen Körper gelernt und fühle mich seit dem Workshop viel fitter und entspannter." – Anna, 35

"Die 10 Einheiten haben mir geholfen, meine Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen loszuwerden." – Markus, 42

"Pilates bei doc4fit ist eine tolle Mischung aus Anstrengung und Entspannung. Der Kurs war absolut bereichernd." – Lisa, 28

Wissenschaftlich fundierte Vorteile von Pilates

Studien zeigen, dass Pilates zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet, darunter:

- Stärkung der Tiefenmuskulatur
 - Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung
 - Reduktion von Rücken- und Gelenkschmerzen
 - Förderung der mentalen Gesundheit und Stressbewältigung
-

Dein Weg zu einem neuen Körpergefühl

Mit unserem Pilates-Workshop im Gesundheitszentrum doc4fit bietest du deinem Körper und Geist die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und neue Energie zu tanken. Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Entspannung macht Pilates zu einer einzigartigen Trainingsmethode, die du nicht verpassen solltest.

Melde dich jetzt an und starte deine Pilates-Reise mit doc4fit – für einen starken, flexiblen und entspannten Körper!