

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, bei dem die körperliche Fitness genauso wichtig ist wie die geistige. Ein harmonisches Zusammenspiel beider Elemente ist besonders wichtig. Neben regelmäßigem Training spielen das Umfeld und der Umgang mit seinem eigenen Körper eine wichtige Rolle. Pilates-Training heißt, Verantwortung für seinen Körper zu übernehmen, ihm genügend Ruhe zu schenken, auf die körpereigenen Signale zu achten und sie zu deuten.

Die traditionelle Pilates-Methode besteht aus 34 Mattenübungen. Diese Form des Ganzkörpertrainings ist deshalb so effektiv, weil es die Muskeln einerseits kräftigt, sie gleichzeitig dehnt und somit geschmeidig hält. Ziel dabei ist es, lange, schlanke, aber dennoch kräftige Muskeln zu bilden und sie nicht, wie beim Krafttraining, isoliert zu trainieren. Bei jeder Übung geht es darum, das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen untereinander (intermuskuläre Koordination) und innerhalb der einzelnen Muskeln (intramuskuläre Koordination) zu verbessern. Durch diese Synergien wird ein Gleichgewicht zwischen den einzelnen Muskelgruppen geschaffen, was sich wiederum positiv auf unsere Körperhaltung auswirkt. Entscheidend ist aber auch, dass die Muskulatur trotz der Anspannung entspannt bleibt, denn es wird nur so viel Kraft wie nötig eingesetzt. Einzelne Muskeln werden dann zwar auch isoliert trainiert, aber nur um zu lernen, bestimmte Körperteile ganz gezielt anzusprechen. Entspannte und kräftige Muskeln sind enorm wichtig, denn so bleiben die Gelenke frei und unsere Bewegungen wirken geschmeidiger.



Dienstag: 09:00-10:00 (Yoga & Pilates)
10:00-11:00
17:00-18:00

Mittwoch: 09:00 -10:00 (Ältere)

Donnerstag: 09:00-10:00
19:00-20:00

In der Ambulanten Reha, Gruppenraum.

SPIELINSEL
Sie möchten ungestört trainieren?
Ihr Kind dabei in guten Händen wissen, britteschön.
Von Montag bis Donnerstag in der Zeit von
08:30-11:30 Uhr
bieten wir Ihnen die Möglichkeit der Kinderbetreuung, kostenlos!
(Nicht in den Sommerferien)



Reha Sportgemeinschaft e.V. * Lindenstr.18 * 27356 Rotenburg-Wümme

Tel.: 04261-77 2506 * Fax 04261-77 2503

info@rsg-diako.de * www.rsg-diako.de

